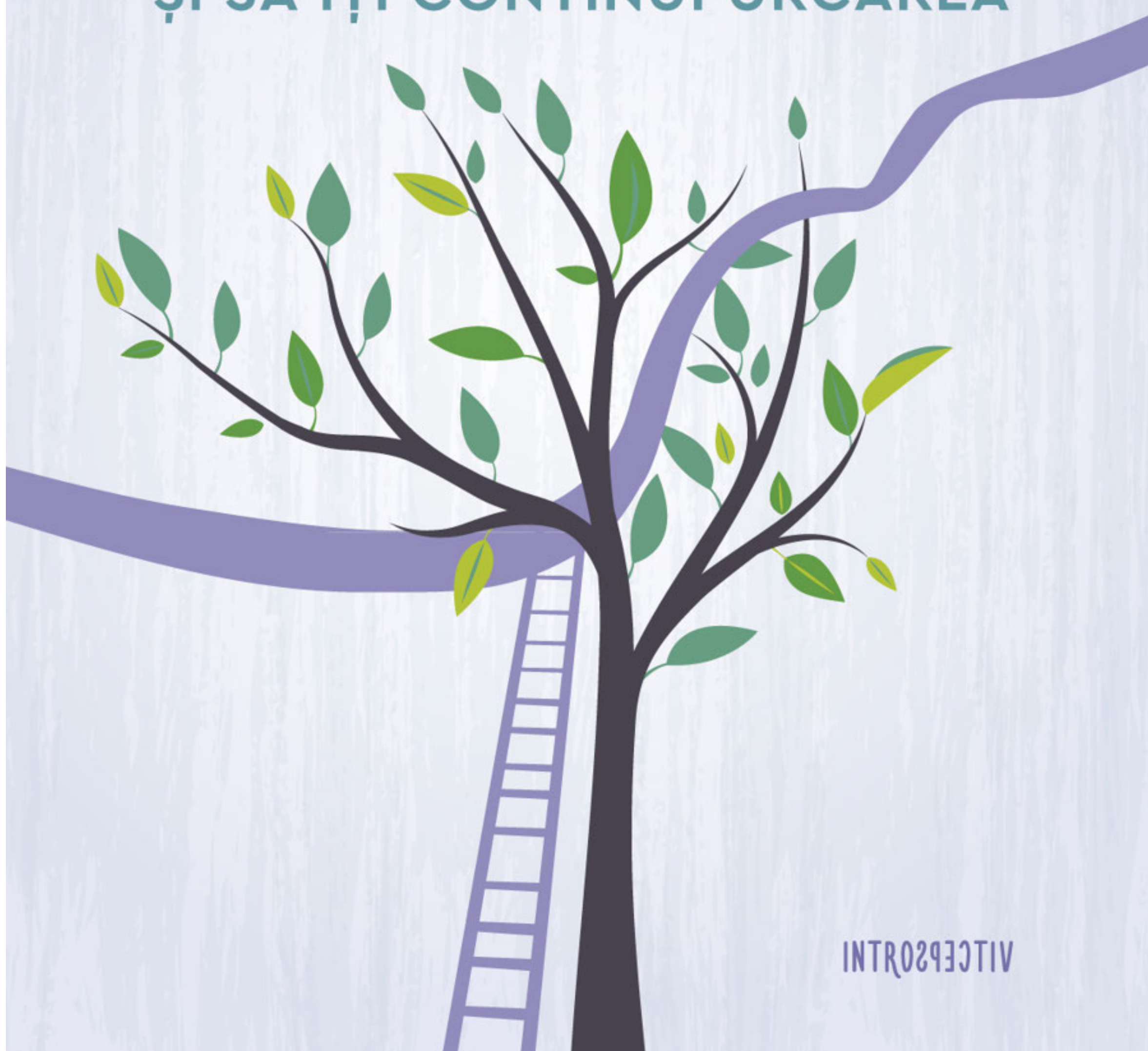
JORGE BUCAY

CALEA SPIRITUALITĂȚII

CUM SĂ AJUNGI ÎN VÂRF ȘI SĂ ÎȚI CONTINUI URCAREA

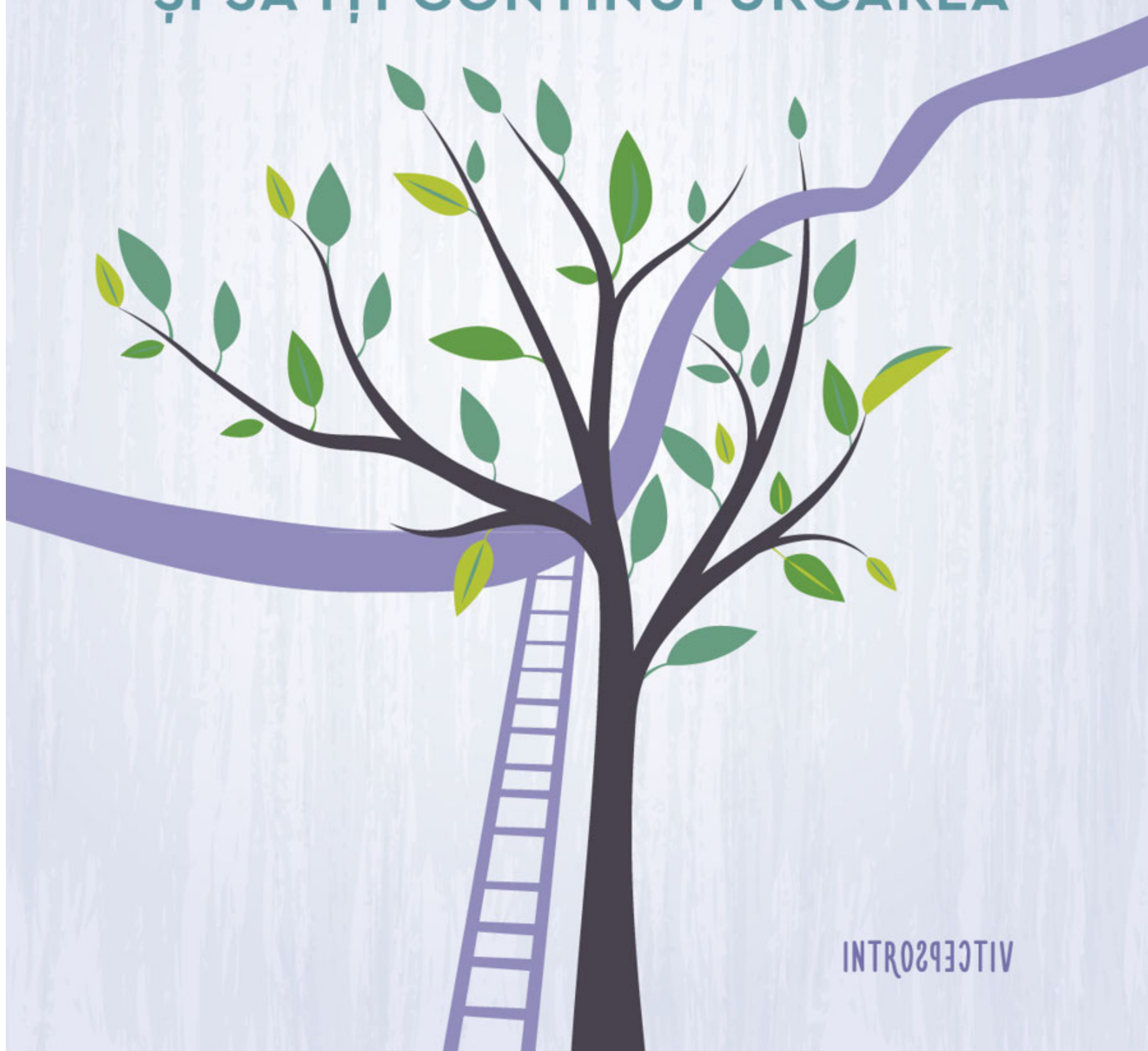


INTROSPECTIV

JORGE BUCAY

CALEA SPIRITUALITĂȚII

CUM SĂ AJUNGI ÎN VÂRF ȘI SĂ ÎȚI CONTINUI URCAREA

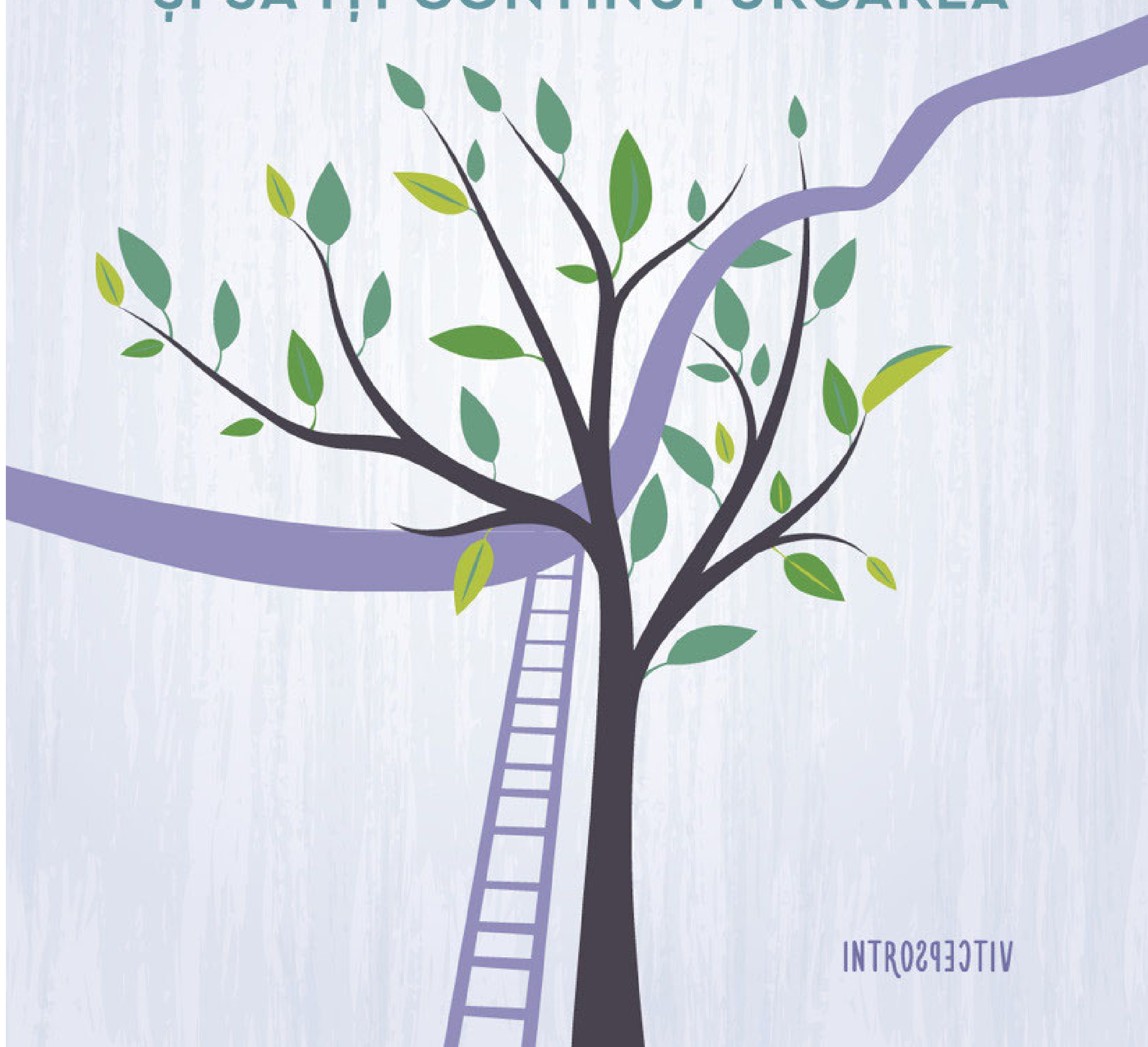


INTROSPECTIV

JORGE BUCAY

CALEA SPIRITUALITĂȚII

CUM SĂ AJUNGI ÎN VÂRF ȘI SĂ ÎȚI CONTINUI URCAREA



INTROSPECTIV

Cuprins

INTROSPECTIV
DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

JORGE BUCAY

CALEA SPIRITUALITĂȚII

CUM SĂ AJUNGI ÎN VÂRF ȘI SĂ ÎȚI CONTINUI URCAREA

Traducere din limba spaniolă de
IRINA BRATEȘ

LITERA
București
2020

Dr. Jorge Bucay (născut în 1949, la Buenos Aires), unul dintre cei mai cunoscuţi scriitori argentinieni contemporani, a absolvit medicina la Universitatea din Buenos Aires şi s-a specializat în psihiatrie. Lucrează ca psihoterapeut şi predă la Universitatea din Durango, Mexic. Succesul lui internaţional se datorează vastei sale experienţe terapeutice şi extraordinarei cunoaşteri a oamenilor. Cărţile sale au ajutat milioane de persoane din întreaga lume să îşi schimbe viaţa.
A mai publicat, printre altele: Cartas para Claudia (Scrisori pentru Claudia, 1989), Recuentos para Demián (Povestiri pentru Demián, 1994), Cuentos para pensar (Poveşti pentru a gândi, 1997), De la autoestima al egoísmo (De la stima de sine la egoism, 1999) şi Amarse con los ojos abiertos (Iubire cu ochii deschişi, 2000). Semnează cărţi ajunse pe lista de bestselleruri în Germania, Franţa, Grecia, Bulgaria, Croaţia, Mexic şi Spania, acestea fiind vândute în peste nouă milioane de exemplare şi traduse în peste 30 de limbi. De acelaşi

autor, la Editura Litera: Calea autodependenței, Calea întâlnirii, Calea lacrimilor și Calea fericirii.

El camino de la espiritualidad:

Llegar a la cima y seguir subiendo

Jorge Bucay

Ediție publicată prin înțelegere cu UnderCover Literary Agents

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Calea spiritualității

Cum să ajungi în vârf și să îți continui urcarea

Jorge Bucay

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Teodora Nicolau

Copertă: Alex Eser

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BUCAY, JORGE

Calea spiritualității. Cum să ajungi în vârf

și să îți continui urcarea / Jorge Bucay;

trad.: Irina Brateș – Bucureşti: Litera, 2018

ISBN 978-606-33-3017-9

ISBN EPUB 978-606-33-6018-3

Brateș, Irina (trad.)

159.923

PROLOG

Pe când tata scria textele care aveau să devină mai târziu Cartas para Claudia [Scrisori pentru Claudia], nu știa că scrie o carte. Scria aceste „scrisori“ ca să se amuze, pentru că îl interesa subiectul și, presupun, pentru a-și clarifica propriile idei. Pe vremea aceea aveam nouă ani și mi-l amintesc vag pe tata în timp ce bătea la o mașină de scris portocalie sau mâzgălea cu un creion într-un caiet, când ne petreceam vacanțele pe coastă.

Dacă el nu știa că scrie o carte, cu atât mai puțin știa că aceea avea să fie prima dintre multe altele (pentru mine, cel puțin, optsprezece cărți înseamnă mult). Nici eu nu aveam cum să știu în acel moment și nici măcar să-mi imaginez că, într-o zi, aveam să scriu prologul la una dintre cărțile tatălui meu.

Și totuși, iată-ne. Au trecut aproape douăzeci și cinci ani de atunci. Pentru tatăl meu, acest timp a presupus trecerea treptată de la lucrul cu pacienții în cabinetul său la activitatea de profesor și la cea literară, însoțit de o popularitate care creștea cu fiecare carte și se extindea către alte țări și alte mijloace de comunicare. Pentru mine, același timp a însemnat decizia de a studia medicina, apoi formarea mea ca psihiatru și psihoterapeut, dezvoltarea activității clinice și, de câțiva ani, incursiuni regulate în domeniul scrisului.

Chiar și așa și în ciuda aparențelor, acest drum nu a fost pentru nici unul din noi lipsit de reveniri, devieri sau pași înapoi. Știu că tatăl meu a fost nevoit să se confrunte de multe ori cu neplăcerile care vin la pachet cu recunoașterea și notorietatea: cu resentimentele celor care, din cauză că nu puteau avea succes, nu suportau nici succesul altora; cu denaturarea, rău intenționată sau nu, a afirmațiilor sale; cu solicitările familiei de a fi mai prezent. Îmi închipui că, nu o dată, s-a întrebat dacă să meargă înainte sau să se întoarcă la lumea mai sigură a cabinetului de consultații. Știu că uneori s-a întrebat dacă merita efortul și, din fericire, și-a răspuns că da.

În ceea ce mă privește, „renumele“ tatălui meu m-a prins în plină adolescență și s-a amestecat cu toate pretențiile pe care le are orice fiu de la tatăl său. Din acest motiv, am fost oarecum supărat și am refuzat cam tot ceea ce avea legătură cu activitatea sa profesională. Îmi amintesc că, la prezentarea uneia dintre cărțile sale (nu mai știu despre care era vorba, dar aveam atunci în jur de douăzeci de ani), în timp ce așteptam ca tata să iasă pe „scenă“, unul dintre organizatori se plimba prin încăpere, urmat de o cameră video, propunându-le celor prezenți să pună câte o întrebare la care tatăl meu să răspundă. La un moment dat, „reporterul“, care nu mă cunoștea, s-a apropiat de mine și m-a întrebat dacă doream să-i pun o întrebare „doctorului“. Iar eu, nu fără o oarecare cruzime, am profitat de neînțelegere. Astfel, am luat microfonul și, privind către cameră, am spus: „Bine, aș vrea să-l întreb pe doctor dacă aplică acasă toate lucrurile pe care le propune în cărțile sale“.

Evident, o festă răutăcioasă. Jumătate de oră mai târziu, se proiecta filmul cu întrebările, iar tata răspundea fără să bănuiască nimic, când, dintr-odată, am apărut pe ecran. Nici nu am terminat bine să mă aud și mi s-a făcut rușine, dorindu-mi să nu fi pus întrebarea incomodă, dar era prea târziu. Tata, bineînțeles, a făcut față cu naturalețe: „Este fiul meu, Demián – a spus pentru toți cei care nu mă cunoșteau, iar apoi mi s-a adresat, chiar dacă nu mă vedea, pentru că eram într-o latură a încăperii, în public: Ca să-ți răspund la întrebare, fiule, îți voi spune că încerc. Uneori nu reușesc, dar încerc“.

Apoi a continuat să răspundă la alte întrebări, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Nu știu dacă acest episod a fost la fel de important pentru tatăl meu cum a fost pentru mine sau dacă măcar și-l mai amintește (cu siguranță voi afla după ce va citi aceste rânduri). Dar, pentru mine, a fost un moment important, pentru că imediat ce i-am auzit răspunsul, am avut siguranța că era adevărat. Am știut, fără nici cea mai mică îndoială, că încerca. Și ce îi poți cere mai mult unui tată decât să încerce să facă tot ce crede că este mai bine? Ce poți să-i ceri mai mult unei persoane decât să rămână totdeauna fidelă lucrurilor pe care le crede, chiar dacă uneori nu reușește?

A fost o vreme în care eu, dată fiind admirația pe care o trezește tata în rândul celorlalți și în ceea ce mă privește, m-am temut să nu fiu condamnat să fiu mereu „fiul lui Jorge Bucay“. Din fericire sau poate pentru că știam amândoi că acesta era lucrul cel mai important între noi, tatăl meu și cu mine nu ne-am pierdut niciodată capacitatea de a discuta despre ce ni se întâmplă. Când i-am spus ceea ce simțeam, el (așa cum era de așteptat) mi-a spus o poveste:

Se spune că era odată un sătuc în care trăia un rabin. Toți locuitorii erau foarte mulțumiți de modul în care rabinul conducea viața spirituală a satului. Avea întotdeauna un cuvânt de îmbărbătare sau un sfat înțelept de dat celor care veneau să se consulte cu el.

Totuși, rabinul era bătrân și era evident că avea să moară în scurt timp. Locuitorii satului s-au adunat ca să stabilească cine avea să îi fie succesor și toți au fost de acord că trebuie să fie ales fiul rabinului, care studiase și el religia, căci cine putea fi mai bun decât propriul fiu ca să continue moștenirea tatălui?

În puțin timp rabinul a murit, iar fiul său i-a luat locul. Firește, după o vreme, noul rabin a început să propună schimbări și să dea sfaturi misterioase sau total opuse celor pe care toți credeau că le-ar fi dat tatăl său. Locuitorii satului s-au adunat din nou pentru a stabili ce să facă și au decis să meargă să vorbească cu rabinul.

Odată ajunși în fața acestuia, unul dintre ei și-a făcut curaj și a vorbit:

– Ascultă, rabinule, ca să fim sinceri cu tine, suntem puțin îngrijorați de toate schimbările pe care le faci. Ce se întâmplă? Noi te-am ales pentru că ne gândeam că ești ca tatăl tău, dar nu e așa.

– Vă înșelați, răspunse noul rabin. Sunt la fel ca tatăl meu. El credea că rezolvă lucrurile așa cum știe mai bine… și eu la fel.

Nu știu dacă eu am reușit să fiu ca fiul rabinului, dacă am reușit să moștenesc această trăsătură pe care o are tata și care s-ar putea numi convingere. Sper ca într-o bună zi să o dobândesc. Nu pot decât să vă asigur că tatăl meu chiar este ca rabinul din poveste. El a încercat întotdeauna, cu bune și cu rele, să-și trăiască viața într-un singur mod: al său. Întotdeauna a încercat să fie fidel lucrurilor pe care le credea, gândea și simțea.

Din acest motiv, în cazul în care vreunui îndrăzneț i-ar da prin minte să-i pună tatălui meu acea întrebare lipsită de respect – dacă aplică în propria viață toate lucrurile pe care le propune în cărțile sale –, eu aș putea fi primul care să-i răspundă că da sau că încearcă, cel puțin, de fiecare dată. Și, tocmai din acest motiv, este un ghid pe care merită să-l urmezi de-a lungul căilor despre care vorbește, pentru că le cunoaște în mod nemijlocit. Tatăl meu a explorat, poate mai mult decât oricare altă persoană pe care o cunosc, calea autodependenței, încercând să se mențină mereu pe această linie subțire care se creează între dependență și autosuficiență. Știu (și de data asta în mod direct) cât de mult se străduiește să parcurgă împreună cu altcineva calea întâlnirii, căutând să facă din fiecare legătură un spațiu de siguranță și creștere. L-am văzut parcurgând calea lacrimilor, l-am văzut plângând și suferind pentru pierderile sale, și apoi l-am văzut cum renaște. Pe calea fericirii, a încercat întotdeauna să trăiască în acord cu propria definiție a fericirii și, în acest fel modest, cred că a fost fericit.

Calea spiritualității nu este diferită de celelalte, întrucât sunt destul de sigur că este calea pe care tatăl meu a pășit în cursul ultimilor ani. Mi-ar plăcea să mă gândesc că acesta este unul dintre motivele pentru care mi-a propus, tocmai mie, să scriu acest prolog. Spiritualitatea, așa cum o înțeleg eu, are legătură cu o dimensiune mai mare decât noi, cu ceea ce ne transcende. Îmi imaginez că, pentru tatăl meu, această transcendență a traversat sau traversează, măcar în parte, mesajul care există în cărțile sale și pentru copiii săi, sora mea Claudia și cu mine. Mi-ar plăcea să cred că acest prolog pe care l-am scris are în sine ceva spiritual.

Demián Bucay octombrie 2009

ÎN LOC DE PREFAŢĂ

În fiecare dimineaţă, când deschidem ochii, traversăm pragul care ne aduce înapoi în lumea vieţii noastre cotidiene. Ne întoarcem din universul magic şi, de multe ori, de neînţeles al viselor la lumea nu mai puţin magică (şi, de multe ori, mai mult decât de neînţeles) a realităţii tangibile. Oricare dintre noi va fi cât se poate de acord că această experienţă gândită astfel este extrem de surprinzătoare şi, fără îndoială, aproape niciodată nu conştientizăm pe deplin cât este de minunată această călătorie zilnică de întoarcere. Majoritatea dintre noi nu apreciază la justa valoare „miracolul" fiecărei treziri.

Această trăire este atât de importantă, încât cele mai notabile şcoli de gândire şi fiecare dintre bărbaţii şi femeile ale căror cuvinte le-au depăşit propria epocă au construit şi au lăsat moştenire un concept mai amplu şi mai metaforizat al cuvântului „trezire", un sens nu atât de legat de trecerea de la vis la veghe, ci mai înrudit cu experienţa extraordinară a iluminării şi cu simpla pornire pe calea spirituală.

Unul dintre cei mai controversaţi maeştri spirituali, Gurdjieff, arăta că omul, abrutizat de rutina luptei sale zilnice pentru subzistenţă, nu face decât să supravieţuiască asemenea unui somnambul, dar că, mai devreme sau mai târziu, trebuie să se confrunte cu propria trezire.

George Ivanovich Georgiades, numele cu care a fost botezat Gurdjieff, s-a născut în ceea ce era teritoriu rus la sfârşitul secolului al XIX-lea şi a fost pelerin întreaga viaţă prin India, China, Japonia şi Orientul Mijlociu, căutând răspunsuri limpezi la întrebări eterne. Biografia sa, destul de ieşită din comun, pare un catalog de experienţe şi fapte de eroism care îi ilustrează şi justifică curajul şi gândirea provocatoare (pentru unii, genială; pentru alţii, delirantă).

La finalul existenţei sale tumultuoase, stabilit în Franţa, unde a murit în 1949 (întâmplător, cu o zi înaintea naşterii mele), avea să formuleze unele

dintre ideile sale cele mai surprinzătoare.

Cea mai provocatoare, din punctul meu de vedere, se află într-un text în care susţine că, pentru a trăi cu adevărat, este nevoie să te trezeşti, dar că această trezire nu ar fi niciodată posibilă fără să treci înainte prin câteva morţi şi tot atâtea renaşteri.

Sprijinindu-mă pe această idee, susţin că aceste „treziri" nu sunt patrimoniul exclusiv al unor aleşi ori supradotaţi sau al unor fiinţe excepţionale; mici sau mari, fac parte din viaţa tuturor. Uneori, sunt surprinzătoare sau subiectiv transformatoare; alteori, par incidente lipsite de importanţă; dar toate, sau mai bine spus suma tuturor acestor întâmplări configurează calea noastră de creştere şi constituie fundamentul dezvoltării noastre ca persoane.

Permiteţi-mi să amintesc aici legenda iluminării lui Buddha, pe care în mod sigur aţi mai auzit-o:

Spune legenda că Siddhartha Gautama s-a transformat în Buddha după ce a meditat o noapte întreagă de mai sub un smochin, în anul 542 î.Hr. Se spune că, în acea zi, după ce renunţase la bunăstare şi la puterea dată de faptul că se născuse principe, după ce a căutat, făcându-se cerşetor, remediul suferinţei poporului său, după ce şi-a martirizat trupul în mii de feluri şi a postit patruzeci de zile, a văzut un arbore uriaş şi falnic, înconjurat de o umbră deasă şi o mare linişte. Dintr-un motiv anume, a simţit că acela era locul şi, bazându-se pe intuiţie, s-a aşezat sub copac şi s-a pregătit să mediteze la lumina lunii pline.

La răsărit, în acea dimineaţă de mai, Siddhartha l-a trezit pe Buddha. Conform tradiţiei, când s-a luminat de ziuă, traversase toate limitările omeneşti, traversase toate dualităţile: viaţă şi moarte, timp şi spaţiu, eu şi tu.

Arborele iluminării[1], Maha Bodhi (sau poate un „fiu" al aceluia), există încă şi este cel mai vechi arbore din istoria cunoscută pentru că, de când a fost plantat, a fost permanent păzit şi îngrijit. Astăzi, acest arbore este împrejmuit şi înconjurat de temple unde vin pelerini să se roage şi să

mediteze. Împodobit cu ghirlande, Bodhi este adorat și cinstit de către vizitatori pentru ceea ce este: un monument viu al capacității de trezire a ființelor umane.

Nu este nevoie să lămuresc faptul că nu toate trezirile sunt la fel de importante ca aceea a lui Buddha, dar insist: fiecare dintre noi și le-a trăit și va continua să le trăiască pe ale sale.

A scoate din ele tot ce ne oferă înseamnă să învățăm să le recunoaștem și să profităm de ele.

Primul sfat al aproape tuturor maeștrilor este să rămâi suficient de alert pentru a le putea înregistra atunci când au loc, deși această atitudine nu este neapărat o condiție necesară; se poate întâmpla, ne atrag ei atenția, și ca unii să aibă norocul ca stimulul care le bate în ușă să-i zguduie cu o asemenea intensitate, încât să-i trezească, deși îi găsește nepregătiți.

Prima mea întâlnire cu un om înțelept:

Foarte departe de marii maeștri, permite-mi să îți împărtășesc una dintre amintirile mele cele mai dragi și mai semnificative.

Aveam zece ani, poate unsprezece, și, pe vremea aceea, nu exista nici un plan mai plăcut pentru mine decât să merg să mă plimb cu mătușa July, cea mai dragă mătușă a mea, în ciuda faptului că nu făcea parte cu adevărat din familie. July și mama fuseseră prietene foarte apropiate de când se cunoscuseră la școală și, așa cum am înțeles mult timp după aceea, fratele meu și cu mine ocupam în inima ei locul copiilor pe care nu i-a avut niciodată.

Împărțea cu fiecare dintre noi acele lucruri care i se păreau mai potrivite. Cu sau fără vreun motiv, mergea cu Felix la fotbal, la cinema și la înălțat zmeie. Cu mine mergea la teatru, să ascultăm muzică și să bem ceaiul la Ritchmond (una dintre cele mai elegante cofetării din centru, în stil britanic).

– Vrei să-l lași pe Jorge să vină cu mine la o conferință vineri? întrebase July cu o duminică înainte, în timpul prânzului.

– O conferință? întrebase mama. Cine vorbește?

– Krishnamurti vine la Buenos Aires, a spus mătușa mea cu însuflețire.

– Și ăsta cine mai e? am întrebat eu.

– Este un maestru al sufletului, a spus July, un înțelept care s-a născut în India și călătorește prin lume, învățându-i pe oameni lucruri minunate.

– Dar nu ți se pare că Jorge este cam mic să meargă la o astfel de conferință? i-a tăiat-o maică-mea.

– Se poate, dar nu cred că Krishnamurti o să se mai întoarcă la Buenos Aires, a răspuns profetic mătușa. Poate fi singura ocazie de a-l vedea vreodată.

– Bine, a spus mama în cele din urmă, dacă el vrea, să meargă.

Nici nu se punea problema să refuz vreo ieșire cu mătușa mea July, așa că în vinerea aceea ne-am îndreptat către sala de festivități a unei importante societăți de asigurări din fața pieței May, ca să-l ascultăm pe ciudatul vizitator.

Situația era foarte impresionantă pentru oricine, mai ales pentru mine.

Era cea de-a treia și ultima dintre conferințele sale. Acest om firav, cu voce blândă, aspect vulnerabil și chip de înger adunase mai bine de trei sute de persoane, venite să-l asculte vorbind despre India, lumea occidentală și spiritualitate.

Deși îmi scăpau multe dintre lucrurile pe care le spunea, mă liniștea să știu că, după aceea, discuția cu mătușa mea avea să-mi lămurească toate întrebările.

După ce a vorbit aproape o oră, Krishnamurti a spus că venise momentul întrebărilor.

– Ieri, s-a grăbit să spună, cineva m-a întrebat după discurs cum aș defini „viața“. Mai e aici acea persoană?

– Da, maestre, a spus cineva din spate.

– Eu nu sunt maestrul tău, i-a răspuns Krishnamurti. Maestrul tău se află în interiorul tău… Ieri te-am rugat să-mi aduci două boabe de năut, de linte sau de fasole, ca să îți pot răspunde azi la întrebare. Le-ai adus?

– Da, uitați-le, a răspuns bărbatul.

Un domn de vreo patruzeci de ani s-a apropiat, strecurându-se printre cei din public, și i-a dat lui Krishnamurti două boabe de fasole albă, pe care vorbitorul le-a păstrat strângând fiecare bob în câte un pumn.

– Voi lăsa răspunsul la final, a adăugat el.

În timpul următoarei jumătăți de oră, Jiddu Krishnamurti a răspuns la tot felul de întrebări, din toate domeniile. Îmi amintesc că jocul său, dacă era un joc, referitor la întrebarea amânată, reușise să mă facă să fiu curios.

A sosit momentul de a ne lua rămas-bun, iar Krishnamurti și-a plecat capul și ne-a vorbit foarte rar:

– Mă întrebați ce este viața pentru mine… Cred că nu pot explica acest lucru doar cu vorbe, pentru că viața se simte, se vede, se trăiește… Nu pot da definiții, repet, dar poate reușesc să dau un exemplu.

După o pauză, Krishnamurti a continuat:

– Viața este diferența care există între acesta…, a spus, în timp ce arăta bobul de fasole pe care îl ținuse în mâna stângă, și acesta, a conchis el, arătând celălalt bob de fasole, cel care stătuse în pumnul său drept.

Un strigăt de uimire a inundat sala.

Și nu era întâmplător.

Un mic lăstar verde ieșea din fasolea care se odihnea, în văzul tuturor, în palma mâinii sale drepte.

După jumătate de oră, cu umiditatea și căldura mâinii sale, unul dintre boabele de fasole, numai unul, germinase.

După aceea, mult după aceea, aveau să vină și întrebările.

Ce se întâmplase?

Cum procedase?

Și, mai târziu, încercările de a explica, ceea ce ducea inevitabil la și mai multe întrebări: cum poate un om să folosească umiditatea, căldura și energia pumnului său închis pentru a face ca un bob de fasole să germineze într-un timp atât de scurt?

Cum poate să facă acest lucru doar într-una dintre mâinile sale?

Toate acestea aveau să vină mai târziu… pentru că, în acel moment, pentru copilul care eram nu contau decât surprinderea și descoperirea unui mesaj imposibil de uitat:

Viața este expansiune, este creștere, este deschidere…

Viața este bucurie, este trezire și este, de ce nu, și ceva oarecum misterios.

Planuri suprapuse

La finalul cărții mele despre fericire, îmi prezentam teoria despre planurile suprapuse.

Spuneam, în acel scurt text, că dezvoltarea persoanelor este inevitabilă, că trăim învățând, că este ceva care ne place, ne este de folos și ne face bine. Sugeram deja în acel moment ceea ce, după zece ani, spun în alt mod:

A învăța este un lucru, și a crește e altul.

Două concepte la fel de înrudite și la fel de diferite ca:

A împlini niște ani și a se maturiza.

A citi mult și a ști.

A înțelege și a trăi.

Pentru că a crește, o spun astăzi din nou, înseamnă să schimbi planul.

Cred în continuare, ca și atunci, că dacă numim plan nivelul nostru de existență, fiecare a început să-l exploreze devenind conștient că, în multe feluri, comparându-ne sau nu cu ceilalți, la început am fost numai un punct minuscul, în stânga jos față de planul nostru prezent (sau cel puțin așa ne simțeam). Un fel de „nimic“ aproape de realitatea în care se conturau ceilalți și mediul nostru înconjurător.

Provocați de această perspectivă, cei mai neliniștiți, mai întâi, apoi ceilalți am presupus că e mult de mers dacă dorești cu adevărat să pornești pe drumul creșterii.

După ce am luat această decizie, cu mai multă sau mai puțină vehemență și cu mai mult sau mai puțin succes, am început să avansăm spre punctul de sus, parcurgând planul, cunoscându-l și învățând să gestionăm fiecare contingență.

La început, dintr-un salt și fără escală, cel puțin până la prima cădere (cea care ne-a dus iarăși la început). A fost o lovitură dureroasă pentru ego-ul nostru să aflăm că, pentru a continua, trebuia să o luăm de la capăt… dar am făcut-o.

Și am învățat astfel că drumul spre punctul de sus trebuie parcurs eșalonat, doi pași înainte, unul înapoi; trei pași înainte, unul sau doi înapoi.

Toți am început de acolo, simțindu-ne uneori un grăunte de nisip fără însemnătate într-un cosmos de neatins. Apoi, cu răbdare, efort, grijă și renunțare, am parcurs, parcurgem și vom parcurge întregul drum al planului nostru, în sensul de creștere, în direcție ascendentă.

Într-o zi, mai devreme sau mai târziu, se va întâmpla.

Într-o zi, vom ajungem sus, în locul cel mai înalt.

Și ne dăm seama pe deplin că am reușit ceva important. Și ne dăm seama că este bine, foarte bine, să fim aici.

Ceilalți, care își parcurg propriile rute în același plan, poate ceva mai jos, ne privesc. Și ei percep reușita noastră: ați ajuns sus. Unii zâmbesc, alții aplaudă. Ne privesc din nou. Ne caută, ne găsesc, ne admiră. Mulți întreabă, fără răutate: Cum ați ajuns? Ce bine! Cum ați reușit?

Am fi vrut să răspundem, dar ne dăm seama că întrebarea e retorică, iar răspunsul, în realitate, inutil, cel puțin pentru ei… Și, fără îndoială, atitudinea lor, a tuturor, ne obligă să privim în urmă și ne îndeamnă să revizuim tot ce am îndurat, am suferit și am pierdut pe traseu, iar atunci ne dăm seama că trecutul merită efortul, dacă acesta este prețul pentru a ne afla aici; nu atât pentru a-i măguli pe aceștia, cât pentru a ști în ce măsură suntem mai departe și mai buni decât la început, când nu eram nimic.

Și timpul trece…

Și după ce ai parcurs o dată și încă o dată fiecare punct al planului, îți dai seama că nu poți rămâne aici, nemișcat pentru totdeauna. Te duci și vii, de fiecare dată cu mai multă ușurință; controlezi și manipulezi tot planul, domini și rezolvi fiecare dificultate, de fiecare dată cu mai multă artă, de fiecare dată mai rapid…

Ceilalți sărbătoresc înfierbântați când, cu voie sau fără voie, ne lovim cu capul de tavan…

Și atunci vine marele moment, însoțit de o durere din ce în ce mai mare de gât, după ce ne-am strivit capul de partea cea mai înaltă a planului: faptele de eroism și aplauzele încep să ne plictisească și începem să ne pierdem interesul de a fi în acest loc invidiat.

Este momentul în care faci marea descoperire:

În tavan există un loc de acces ascuns. Un fel de ușă-trapă, care iese din plan și se deschide în sus. O deschizătură care nu se vedea de la distanță, care se vede numai când ești acolo sus, la limita maximă, acolo, cu capul lipit de tavan.

Atunci deschizi ușa… puțin… și privești…

Ușa dă în alt plan, despre care nu am auzit niciodată.

Nu ne-am gândit niciodată că acest plan, în care ne-am mișcat dintotdeauna, nu este singurul.

Și scoți capul. Și îți dai seama că planul la care ajungem este la fel de mare ca acesta sau mai mare. Știm, din ce am învățat, că am putea trece și continua să urcăm, să explorăm și să creștem, dar intuim pe bună dreptate că, dacă vom face acest lucru, nu vom putea să ne întoarcem, ba chiar mai mult, știm, fără să ne dăm seama cum am aflat, că nu putem lua pe nimeni cu noi. Este clar: fiecare poate trece singur, când e momentul potrivit pentru el, care nu este acesta, pentru că acesta este momentul nostru, numai al nostru.

Este dureros să te gândești să lași totul în urmă și să continui de unul singur.

– Vă aștept…, așa vom merge mai departe împreună…, promite cineva, fără ca ei să înțeleagă ce vrem să spunem.

Dar timpul se dilată, ne doare gâtul și oboseala devine insuportabilă.

Și totul își pierde sensul și importanța.

Până când într-o zi, în mod neașteptat, aproape dintr-odată, am trecut de partea cealaltă a ușii și, așa cum presupuneam, aceasta se închide și ne lasă în singurătatea noului plan.

Odată ajunși în partea cealaltă, așa cum ni s-a mai întâmplat în alte momente și în alte situații, ne dăm seama că am putea decide să rămânem unde eram de la început sau să avansăm, dar ceea ce nu putem face cu siguranță este să revenim de unde am plecat.

Mulți dintre cei care au rămas în planul anterior cred că suntem un model de urmat, ne povestesc ce probleme au și ascultă cu atenție ce le răspundem. Și nu este un merit, este o întâmplare.

Alții se supără și ne critică, fără vreun motiv anume. Și nu acesta este lucrul cel mai dureros.

Cel mai mult doare că nimeni dintre cei care până ieri ne-au fost tovarăși de drum nu poate înțelege pe deplin ce simțim…

Imediat ce am ajuns la noul plan, avem o stranie senzație de déjà-vu.

Din nou ești aici, jos, în colț…

Din nou singur…

Din nou temător, și uneori disperat…

Ne simțim din nou mici și neînsemnați, deși acum suntem „oarecum mai conștienți“, cu amintirea de a fi fost ghidul altora, un maestru, un idol.

Ei aplaudă din ce în ce mai mult, dar aproape că nu se aud din noul plan; poate acum nu mai avem nevoie de atâta recunoaștere, nici de atâta apreciere.

Ei nu știu, dar este sigur că noi deja nu mai suntem aceiași.

Este vorba despre un smochin din varietatea „sfântă“ (Ficus religiosa), care astăzi face parte din complexul budist al orașului Annuradhapura, din Sri Lanka.

Cartea I

Calea

Definiții

Conștiință

Primii pași

Introducere

„Liberul-arbitru ne dă posibilitatea să învăţăm sau să nu învăţăm; să facem rău sau să facem bine; să iubim sau să ne lipsim de iubire şi chiar să vrem să trăim sau nu (şi nu întotdeauna a nu dori să trăieşti este sinonim cu a încerca să te sinucizi). Suntem liberi şi putem folosi această libertate pentru a deveni mai buni ca persoane şi pentru a face mai bună lumea din jurul nostru, sau dimpotrivă. Fiinţa umană nu este doar un lucru printre alte lucruri. Celelalte lucruri se determină unul pe celălalt; dar omul, în ultimă instanţă, este propriul său determinant. Ceea ce ajunge să fie, în limitele facultăţilor sale şi ale mediului său înconjurător, trebuie să construiască singur.“

Viktor Frankl

Despre spiritualitate

Aproape toţi, într-un anumit moment al vieţii, am traversat o perioadă de confuzie cu privire la tot ce are legătură cu spiritualul, potenţată de haosul comunicativ, care înseamnă să te apuci să vorbeşti despre ceea ce pentru unii este o enigmă, pentru alţii o religie sau o filosofie, iar pentru alţii chiar un fel de ştiinţă ocultă.

Menţionând clar, de la bun început, că oricine poate să aibă propria opinie (cu atât mai mult în mijlocul acestei lipse de acorduri lingvistice), mi se pare important să semnalăm că, în această carte, în cea mai mare parte a timpului vorbim despre spiritualitate în sensul relaţiei pe care o are fiecare

cu lumea spirituală, înțelegând această lume ca pe suma trăsăturilor fiecăruia, care se află dincolo de definițiile lumești (nume, vârstă, număr CI, averi și funcții), dincolo de reușitele și succesele obținute printre semeni. Este universul relației persoanelor cu ceea ce este intangibil, cu transcendența, cu tot ceea ce știm sau intuim că este fundamental, cu ceea ce este esențial și cu ceea ce este mai intim în cazul fiecărei persoane.

Această definiție, care ți s-ar putea părea prea vagă sau ambiguă, este rezultatul primei mele intenții: aceea de a transmite un concept neutru de spiritualitate, cu care pot fi toți de acord, pentru ca apoi fiecare să-i adauge nota personală, dându-i substanța experienței și rezultatul explorării individuale. Ceea ce am trăit este, ca întotdeauna, cel mai util, bineînțeles, cu excepția situației în care se intenționează folosirea acestui lucru pentru a justifica radicalisme „fundamentaliste", care sfârșesc prin a ne îndepărta de ce este mai important: posibilitatea de a-l împărtăși cu alții.

Din acest motiv, sper ca acest concept de spiritualitate pe care îl transmit cuvintele mele să fie cel mai simplu care se poate demonstra, cel mai amplu pe care să îl pot exprima și cel mai lipsit de orice credință (religioasă sau nu).

Gândindu-mă la briciul lui Occam, despre care vom vorbi mai târziu, voi încerca să aleg întotdeauna cuvintele cele mai simple, abordările cel mai puțin căutate și descrierile cele mai directe; nu cele mai comode și nici în mod necesar cele care se adaptează cel mai bine la propriul meu gust, nu neapărat cele mai scurte, nu cu tot dinadinsul cele pe care o anumită majoritate le semnalizează ca fiind cele mai adecvate.

Sper ca în această confruntare să mă ajute certitudinea de a parcurge chiar eu acest drum. Pentru a ajunge în acest plan spiritual, a fost neapărat nevoie să abandonez unele locuri comune în care s-a desfășurat o mare parte din viața mea; să renunț la rolurile pe care le aveam în relație cu familia, la serviciu și între prieteni, și să mă abandonez emoțiilor mele, chiar și celor mai contradictorii…

Dacă în final voi fi capabil să fac acest lucru și să nu mă abat de la drum, dacă îmi voi face curaj odată pentru totdeauna pentru a lăsa în urmă

certitudinile pe care mi le dau toate aceste lucruri și voi continua să avansez, sunt convins că va apărea partea cea mai autentică și mai elevată din mine, că se va manifesta interiorul cel mai profund al persoanei mele, că va curge esența a ceea ce sunt.

Obiectivul acestei explorări (și mă refer acum la explorarea mea, cea spre care am pornit atunci când am decis să scriu această carte) nu își propune să fie o țintă, ci o direcție în care să descoperim ceea ce se anunță încă din titlul cărții: posibilitatea de a găsi acest drum care, de pe culme, ne permite să continuăm să urcăm (așa cum definesc sufiții spiritualitatea și iluminarea).

Parcurgerea unui drum spiritual în plin secol XXI

Noile tehnologii, la care se adaugă dezbaterea necesară a vechilor paradigme, ne pun și îi vor pune pe copiii noștri în fața unor fapte care nici măcar nu s-ar fi putut imagina acum treizeci sau patruzeci de ani. Există situații, confruntări și chiar delicte (pornografie infantilă, servicii de asasinat la comandă sau încălcarea vieții private prin intermediul internetului, pentru a da numai câteva exemple) pe care încă nu le putem combate cum trebuie pentru că legile nu au în vedere posibilitatea ca un astfel de lucru să fie fezabil și pentru că mecanismele și resursele forțelor de ordine nu sunt încă în măsură să le combată. Nu este lipsit de importanță să amintim că această generație a văzut pentru prima dată imaginea Pământului fotografiat din spațiu. O planetă mică, aproape nesemnificativă, în comparație cu Universul care o găzduiește și în care sălășluiesc toate formele de viață pe care le cunoaștem. O lume care, din exterior, pare una singură, deși, din interior, omul se străduiește să o dividă în părți din ce în ce mai mici. Îmi place această idee romantică pe care am auzit-o de atâtea ori: din spațiu, pe Terra nu se văd frontierele dintre țări; de la distanță, toți suntem una.[2]

Poate că aceasta explică și justifică interesul renăscut al societății pentru ceea ce este spiritual. Este ca o încercare de a nu ne depărta prea mult, de a avea grijă de umanitate, până când nu e prea târziu.

În ultimii ani, se propune ici, colo o spiritualitate care să nu fie patrimoniul unor aleși, ci acceptabilă pentru toți. O nouă dimensiune a umanului, care să ne așeze pe calea care să ne îndrepte către dispariția haosului generat de frică, violență și exploatarea omului de către om. O spiritualitate pe care îmi permit să o numesc „umanistă“ pentru că va trebui să-și însușească umanismul așa cum se înțelege acesta azi, având în vedere că ființa umană, dincolo de rasă, religie, cultură și condiție economică, socială și educațională, dincolo de dezvoltarea, progresul, bunăstarea și mai ales viața sa, trebuie să fie, fără excepție, centrul oricărei activități și obiectivul oricărui studiu și al oricărei investiții.

O spiritualitate care se bazează pe ideea că diferențele noastre ne hrănesc și ne completează, care lucrează pentru libertatea absolută a tuturor, care nu admite clasificarea indivizilor în „mai buni“ și „mai răi“, în „cei de sus“ și „cei de jos“, în „cei care comandă“ și „cei care se supun“, mai ales când pretinde să deschidă ochii umanității către o lume care să dea valoare lucrurilor importante, și nu celor de prisos.

La începutul anilor 1990, în Europa a apărut o modă muzicală care a readus în actualitate cântul gregorian. Această muzică, fără acompaniament muzical și în latină, a apărut în mănăstirile din Evul Mediu, iar astăzi se păstrează aproape neschimbată în majoritatea comunităților monahale. Istoria spune că a apărut în Franța, în epoca papei Grigore I cel Mare, de unde și numele de gregorian. Este un fapt acceptat prin tradiție că abația franceză din Solesmes este leagănul cântului gregorian și sanctuarul în care se păstrează această muzică. Fără îndoială, când în anii 1990 a apărut moda stilului gregorian, nu s-a întâmplat prin intermediul unui disc al călugărilor francezi, ci datorită unei înregistrări făcute într-o mănăstire situată în provincia Burgos – în centrul Spaniei – care a primit numele de Santo Domingo de Silos.

Călugării din Silos înregistraseră un disc, foarte rudimentar, care din micul sătuc a făcut un salt în lume și a fost copiat, după toate estimările, de peste

un milion de ori, depășind toate frontierele. Luni în șir, mii și mii de persoane au căutat în magazinele de muzică acel cânt gregorian, fără să îl poată găsi. Cererea în țări ca de exemplu Statele Unite a determinat cea mai cunoscută casă de discuri din lume să dorească să cumpere drepturile pentru ceea ce considerau a fi găina cu ouăle de aur. În momentul în care s-a ajuns la apogeul popularității circulației orale și al copiilor înregistrate acasă, de calitate foarte proastă, conducerea celei mai mari case de discuri le-a transmis o scrisoare lungă și plină de elogii călugărilor din Silos, oferindu-le un contract de milioane pentru a înregistra un disc nou, de data aceasta cu tehnologie de ultimă generație. Călugării au refuzat propunerea, în ciuda faptului că oferta economică depășea cu mult toate încasările pe care le-ar fi putut obține mănăstirea din vânzarea tradițională de lichior și de paste în următorii o sută de ani.

Managerii companiei de discuri nu au acceptat refuzul. S-au gândit că era probabil o problemă de comunicare: călugării nu le înțeleseseră oferta. Șefii de producție au hotărât să zboare din Statele Unite pentru a se vedea personal cu părintele Clemente, abatele mănăstirii. Odată ajunși în Spania, dat fiind că în Silos, așa cum era de așteptat, nu există aeroport, au închiriat un elicopter care să-i transporte până în acel loc. Ca să poată ateriza, au fost nevoiți să plătească o sumă considerabilă de bani pentru a improviza un heliport pe o pajiște din apropiere. Afacerea pe care o propuneau justifica orice investiție.

Când americanii au ajuns la mănăstire, părintele Clemente i-a primit cu aceeași simplitate cu care i-ar fi primit pe cei mai umili vizitatori. Conducerea casei de discuri și-a pus argumentele pe masă sub formă de contract. Părintele Clemente le-a pus pe ale sale. A spus că vocația călugărilor nu este muzica, ci viața spirituală, că înregistraseră deja un disc și că nu se puteau lăsa distrași de la îndatoririle lor cotidiene. Atunci managerii au folosit argumentul economic: cu o asemenea sumă de bani, mănăstirea putea începe reparațiile care, fără îndoială, erau necesare, și călugării puteau chiar construi acea aripă nouă, care se tot amâna, un vechi proiect al fondatorului ordinului.

– Părinte, cu tot respectul, a spus în cele din urmă cel care părea cel mai important dintre membrii consiliului de conducere, dacă nu acceptați

contractul nostru și, cum se spune, îl veți respinge și pe cel al concurenței, care nu va întârzia să apară… de unde veți scoate bani pentru toate aceste lucrări?

Argumentul nu l-a descurajat pe călugăr.

Părintele Clemente a zâmbit și a spus:

– Să nu-ți faci griji pentru asta, fiule… Domnul va avea grijă de noi.

Nu cred că răspunsul părintelui Clemente i-a liniștit cu adevărat pe manageri, pentru că, atunci când și-au dat seama că nu era nimic de făcut, au plecat supărați din mănăstire și s-au urcat în elicopter, fără să schimbe vreo vorbă cu nici unul dintre călugării care, adunați în curtea interioară, salutau cu mâna, luându-și rămas-bun de la vizitatori.

Părintele Clemente a rămas în biroul său, ca să primească vizita unui cuplu ce ceruse binecuvântarea preotului pentru copilul care urma să se nască. Cu eternul său zâmbet, părintele Clemente i-a invitat în birou și a vorbit cu ei mult timp înainte de a le da binecuvântarea, același zâmbet cu care respinsese o ofertă de milioane de dolari pentru a înregistra un disc, același cu care, la puține zile după aceea, a acceptat oferta unei mici edituri de a scrie o carte care, fără îndoială, nu avea să-i aducă mănăstirii mai mult decât cele câteva pesete reprezentând drepturile de autor pentru posibile și viitoare vânzări ale textului.

Cu toată dragostea și în mod sigur zâmbind, părintele Clemente a pregătit și a predat cartea. O antologie minunată, cuprinzând vreo sută de texte ale unor autori diferiți din toate timpurile, care au ceva în comun: cu toții vorbesc despre calea pe care au urmat-o pentru a se apropia de Dumnezeu. Cartea se numește Para encontrar a Dios [Pentru a-l întâlni pe Dumnezeu].

Poate tu, ca și mine, te gândești că acei călugări ar fi trebuit să accepte propunerea. Până la urmă, ar fi însemnat să ducă muzica sacră în milioane de case. Până la urmă, era un mod de a face astfel încât banii de la casa de discuri să se transforme în fapte bune pentru credincioși. Până la urmă, nu este nimic rău și nici interzis în a-l preamări pe Dumnezeu, dimpotrivă…

Evident, călugării de la Silos nu au văzut astfel lucrurile.

Așa cum scrie chiar părintele Clemente: calea spirituală nu este una și nici unică, și iată de ce este imposibil să știi sigur dacă o variantă sau alta este corectă sau greșită. Eu o pot parcurge într-un fel, iar tu, în altul, complet diferit; unul poate merge către nord, iar altul către sud și, în ciuda acestui lucru, să ajungă la aceeași masă pentru că parcursul nu e trasat dinainte și pentru că, așa cum bine spune în cartea sa: „Secretul stă în a merge, și nu în direcția pe care o alegi, pentru că, în mod sigur, cel care caută o cale spirituală a găsit-o deja".

Spiritualitatea ca experiență practică

Așa cum știm cu toții, sunt mulți cei care vorbesc despre spiritualitate. Unii încearcă să și-o însușească, alții se cred niște guru care pretind să cunoască singurul drum posibil. Experiența mea personală, dar și cea pe care mi-au împărtășit-o unii pacienți pare să arate clar că, de fapt, cu cât cerințele sunt mai complexe și mai sofisticate, cu atât mai greșită este calea. De aceea, dacă obiectivul nostru este căutarea spiritualității, cel mai simplu și mai elementar lucru este să pornim la drum, dispuși să învățăm în timp ce avansăm.

Într-adevăr, calea spiritualității este întotdeauna o căutare, deși, după spusele celor care o parcurg, nimeni nu știe exact ce anume caută, cu excepția vreunuia dintre răspunsurile la aceste întrebări, care nu pot fi lăsate fără răspuns.

Căutarea în cauză:

•este o cale fără țintă, dar cu mari satisfacții;

•este un parcurs fără hărți, dar cu o traiectorie;

•este o cărare unică și personală, dar deschisă tuturor;

•este o rută fără final, dar care poate fi întreruptă în orice moment;

•este o călătorie care uneori nu este rezultatul unei alegeri și care, în ciuda acestui fapt, este întotdeauna plină de decizii.

În anii 1980, Steven Spielberg a readus la viață filmul de aventuri prin intermediul seriei cu Indiana Jones. Într-unul dintre ultimele filme ale seriei, celebrul arheolog pornește în căutarea Sfântului Graal, luând ca punct de plecare cercetările pe care le făcuse timp de ani de zile tatăl său și pe care le notase atent într-un carnețel. În paginile acestuia, există indicii și instrucțiuni pentru găsirea mult râvnitei relicve.

Într-un moment al filmului, grupul „celor răi“ reușește să fure carnețelul, dar experții lor își dau imediat seama că nu le va folosi la nimic fără doctorii Jones, singurii care știu cum să decodifice notițele. Indiana și tatăl său se află în aceeași situație fără carnețel.

În această chestiune, filmul reflectă genial două dintre principiile fundamentale ale oricărei căutări inițiatice: primul, acela că fiecare pas constituie baza și fundamentul pe care vor trebui să se sprijine următorii, și al doilea, că orice notițe sau însemnări ale unei căutări de acest tip îi pot fi de folos numai celui care le-a făcut. Altfel spus, parcursul îl putem aborda numai personal și nu trebuie să renunțăm la nimic din ce am învățat înainte.[3]

În cele din urmă, Indiana se vede nevoit (pentru a salva viața tatălui său) să ajungă până în locul sacru și să aleagă dintre sute de potire adevăratul Graal. Decizia sa înțeleaptă (și mesajul pentru spectatori) este să disprețuiască acele cupe scumpe și strălucitoare, ca și cum ar renega valoarea materială a sacrului, pentru a rămâne cu cea mai simplă și mai rustică dintre ele, cea din lemn, care se dovedește, în film, a fi într-adevăr Sfântul Graal.[4]

Puţină istorie: corp, suflet și spirit

Rădăcinile noastre primare, atât filosofice, cât și lingvistice, ne unesc cu grecii. Încă din acele timpuri, cuvintele „corp“ și „suflet“ au fost utilizate pentru a numi cele două instanțe care se presupune că ar constitui întregul ființei umane; un binom care, ca un semnal, le arată uneori indisolubil legate, și alteori, atât de separate, încât sunt aproape opuse. Mai târziu, avea să se formeze conceptul de „spirit“ ca fiind separat de „suflet“ (deși la Platon era parte integrantă), rezervat pentru a îngloba toate acele aspecte care, fiind interne și proprii, nu sunt legate de ceea ce este pământesc, nici ca materie, nici ca emoţie, și transcend atât gândirea persoanelor, cât și comportamentul acestora.

Dacă aș relua azi motivul trăsurii, pe care l-am utilizat în fiecare dintre eseurile despre cele patru căi, aș putea fără efort să includ în această metaforă noua noastră căutare. Vom spune atunci că în trăsura propriu-zisă vom putea continua să vedem corpul, că perechea vizitiu-cai conține aproape toate aspectele sufletului, așa cum îl descriem acum, și că pasagerul, eternul pasager, seamănă suficient cu spiritul: pe de o parte, singura parte care nu este indispensabilă pentru ca trăsura să înainteze; pe de alta, singura care face să nu fie în zadar călătoria.

Corpul este, evident și cel puțin, o componentă esențială a vieții noastre pământești, dar este în același timp, conform conceptului clasic, de la prima suflare și până la ultima, sălașul sufletului. Astfel nu este greu de ajuns la concluzia că și corpul este indispensabil pentru explorarea planului spiritual.

Așa cum se întâmplă în cazul oricărui parcurs al unor locuri necunoscute, drumul este mai ușor dacă îl abordăm cu un corp sănătos și puternic și, din acest motiv, este important să învățăm să-l tratăm cu respect, grijă și maturitate. Nu e nevoie să avem un corp lucrat ore în șir, în fiecare zi, pentru a putea, de exemplu, să meditâm, dar o activitate fizică, indiferent de

sport, chiar dacă pornind de la alți parametri sau obiective, poate fi unul dintre fundamentele unei atitudini reflexive adecvate și merită, în mare măsură, atenția și preocuparea noastră.

O persoană care își maltratează corpul este mai mult sclavul decât stăpânul acestuia, și acesta nu pare a fi cel mai bun punct de plecare dacă ne gândim să parcurgem și să explorăm planul spiritual.

Iată un exemplu.

Experții în procesul de respirație spun că este ceva cât se poate de obișnuit să constați la persoanele prea „raționale“ tendința de a inspira folosind aproape exclusiv musculatura părții superioare a toracelui („ca și cum ar vrea să respire cu capul“, spunea maestra mea Raj Dharwani), forțând mușchii intercostali și anulând efortul natural al diafragmei. Această respirație înaltă, ce împiedică golirea completă a bronhiilor de la baza plămânilor, lasă mereu blocată în piept o cantitate de aer (numit rezidual) care, astfel reținut, nu se reînnoiește niciodată, ceea ce produce o oxigenare insuficientă a sângelui. Dacă această situație se menține în timp, noi, medicii, știm că se poate ajunge la complicații respiratorii destul de grave, chiar ireversibile. Respirația diafragmatică, în schimb, datorită tipului său de dinamică musculară, nu numai că nu generează aer mort, dar și induce și menține relaxarea plexului solar.

Fac această precizare pentru că, dacă respirația are loc strict în zona corpului, intră în relație cu și afectează fără îndoială întregul ființei umane. Astăzi există chiar diferite școli de gândire orientalistă legate de yoga care caută legătura cu spiritualul aproape exclusiv prin intermediul exersării respirației: educarea corpului și a minții pentru a dedica timp și atenție respirației, în fiecare zi. Pentru aceștia, respirația adecvată ar putea, în sine, să fie calea către armonia dintre corp și spirit.

Când era întrebat care este primul pas, cel de bază, al drumului către iluminare, Buddha răspundea:

– Atunci când inspiri, trebuie să fii absolut conștient că inspiri…, iar când expiri, trebuie să fii absolut conștient că expiri… În cele din urmă, când te

afli în timpul mediu, între o expirație și o inspirație, trebuie să fii absolut conștient că nici nu inspiri, nici nu expiri.

Pentru multe religii, corpul nu numai că este un spațiu sacru, ci și „încarnează“ elementul central al uniunii omului cu Dumnezeu. Altfel spus, corpul este o proprietate a divinului, sarcina noastră fiind să îl îngrijim și să reușim să îl facem să ne însoțească „toată viața“.

În tradiția evreiască, de exemplu, acest concept este atât de important, încât a atenta la propria viață sau a-i face rău propriului corp este unul dintre cele trei lucruri pe care un credincios nu le poate face niciodată împotriva existenței sau integrității sale, nici măcar cu scuza de a se apăra de un rău mai mare.[5]

Pentru aceia dintre noi care au avut norocul de a le vedea pe viu, tot ce s-a spus despre divinitatea corpului devine clar atunci când contemplăm opera genială a lui Michelangelo în frescele pictate în Capela Sixtină. Scriu acest lucru și îmi amintesc cu claritate imaginea maiestuoasă a lui Dumnezeu care atinge cu vârful degetelor degetele lui Adam, simbolizând astfel miracolul creației.

Deși am putea aduce argumente împotriva mentalității acelor vremuri, reproșându-le pudoarea exagerată care, în mod absurd și nejustificat, a indus de prea multe ori necesitatea de a ascunde unele părți anatomice ale acestor corpuri superbe, va trebui să acceptăm că noi, când vine vorba să stabilim o relație sănătoasă cu corpul nostru, nu am putut și nici nu am știut să o facem mai bine.

Chiar și după Freud, bărbații și femeile de azi oscilează în voie între a considera corpul unul dintre bunurile noastre, ca și cum ar fi vorba despre o haină (îl port, mă deranjează, îl modific, îl folosesc ca momeală sau reclamă), și a-l ignora „olimpian“ (îl uit, îi fac rău, îl distrug, îl disprețuiesc).

Mă simt puțin mai răspunzător decât toți, dându-mi seama că știința medicală are partea sa de vină pentru această viziune alienată, separată de corpul nostru.

Când studiam medicina în anii de tinerețe (și nu a trecut chiar atât de mult…), toată știința (sau aproape toată) accepta că lumea corpului și a minții sunt separate și că tratamentele de vindecare în fiecare domeniu erau cel puțin opuse: ceea ce era bun pentru minte în mod sigur era rău pentru corp, și invers.

Chiar și pe noi, ca viitori medici, ne instruiau (sunt sigur, cu cele mai bune intenții) ca să învățăm să lucrăm asupra sănătății corpului, fără să ne punem vreodată problema să cercetăm ce se întâmplă cu persoana.

Vorbind despre acei ani de ucenicie, povestesc mereu aceeași întâmplare care, cu o notă de ironie, mă face întotdeauna să zâmbesc.

Într-o dimineață, ca în toate diminețile, am ajuns împreună cu colegii la Spitalul Universitar, după prima cafea a zilei, băută la barul din colț, bineînțeles, când asistentul de catedră, care se ocupa de practică, ne vede venind și, aproape fără să ne salute, ne spune:

– Haideți, tinerilor, azi ați zăbovit cam mult la bar, e deja aproape nouă… Mergeți chiar acum să vedeți pancreasul de la patul 43, ficatul de la 42 și stomacul de la 12.

Întorcându-mă pe culoar, mergeam abținându-mă să nu râd mai mult decât impertinent. Îmi imaginam cum intru în primul dintre saloane și dau peste un pancreas uriaș, întins pe pat…, iar în cel de-al doilea, peste un ficat de proporții…, și în cel de-al treilea…

După aceea, în „amfiteatru“, în timpul analizelor clinice, profesorii ne întrebau: „Cum se prezintă splina de la 14?“ „Și piciorul de la 28?“… Iar eu, ca întotdeauna, mă întorceam acasă gândindu-mă: „Ce s-o fi întâmplat cu creierul și cu inima din cancelaria profesorilor?“

Acest tip de medicină, disociată astfel, nu putea, evident, decât să îngrijească organe bolnave, niciodată persoane.

Astăzi, din fericire, medicina a evoluat, a devenit mai integrativă (medicină holistică, unicistă, ayurveda), iar noi, medicii, am învățat să tratăm fiecare

pacient ca pe un tot interconectat.

În ceea ce mă privește, lecția pe care am învățat-o în anii de practică mi-a servit ca să nu uit că o persoană sănătoasă sau bolnavă este întotdeauna mai mult decât un organ care nu funcționează și cu mult mai mult decât o foaie plină de cifre și semne ale unei analize clinice.

Am învățat, de asemenea, că, dacă o mică modificare funcțională dăunează mai puțin corpului decât o boală gravă, importanța pe care o are suferința pentru persoana care o trăiește poate fi (și aproape întotdeauna este) exact aceeași.

Revin la subiect… Omul nu este, prin urmare, numai trup, este și suma gândurilor sale, a amintirilor, sentimentelor, proiectelor sale și a modului în care acționează în lume, ceea ce Platon a numit suflet și care, conform spuselor sale, este prizonier în temnița trupului.

Două părți ale aceluiași întreg.

Două părți care nu se pot despărți decât în cuvinte și poate și în moarte.

O digresiune cel puțin interesantă s-a născut din mintea plină de imaginație a doctorului Duncan MacDougall, la începutul secolului XX.

Teoria sa, conform căreia sufletul este materie tangibilă.

Obsesia lui: să demonstreze acest lucru.

Fidel ideii sale conform căreia sufletul trebuie să abandoneze corpul după moarte, MacDougall cântărea pacienții muribunzi, apoi îi cântărea din nou, imediat după deces. El căuta, de fapt, să înregistreze o pierdere în greutate, chiar și minimă, în momentul morții, pierdere care, conform cercetătorului, putea fi atribuită numai plecării sufletului din corp.

Chiar dacă experiențele sale nu urmau punctual rutina cercetării pe care se bazează metoda științifică și chiar dacă metodele sale aveau de-a face de multe ori cu anumite orori etice și umanitare, rezultatele experimentelor

sale au fost publicate. Datele păreau să arate că îndrăznețul cercetător s-ar putea să aibă și o oarecare urmă de dreptate.

După două decenii de cercetare, doctorul MacDougall a considerat că datele acumulate sunt suficiente, anunțând în mediul medical că o anumită „materie“ părăsește corpul în momentul morții și că această substanță are o greutate care oscilează în jurul a 21 grame.

Studiile sale nu au pătruns prea mult în lumea științifică, dar au fost adoptate în cultura populară, pentru care această cifră este sinonimă cu „greutatea sufletului“, mai ales după lansarea filmului cu același nume.[6]

Poate mai departe de știință, dar mai aproape de inima noastră, cinematograful, teatrul și poezia au acordat sufletului sensul de celălalt chip, care când se ascunde, când se arată în spatele ochilor noștri.

Scria Jorge Luis Borges în poezia sa Oglinda:

Eu, de copil, mă temeam ca oglinda să nu-mi arate altă față

sau o mască oarbă impersonală

care ar ascunde ceva fără îndoială cumplit.

[…]

Acum mă tem ca oglinda

să nu închidă adevăratul chip al sufletului meu,

rănit de umbre și de vini,

acel (chip al meu) pe care Dumnezeu îl vede,

și (cel pe care) poate… îl văd oamenii.

Cu timpul, binomul corp–suflet s-a transformat în trilogie, atunci când conceptul de „spirit“ a trebuit să devină independent de suflet, poate pentru a căpăta mai multă forță și mai mult avânt.

Privind și privindu-mă, am înțeles că a ști să pui laolaltă trupul și sufletul este important, dar nu suficient. Am înțeles că sufletul, chiar dacă necorporal, rămâne mereu legat, mai mult sau mai puțin, de lucrurile cotidiene: proiectele înseamnă dorința de a se realiza, de a avea, de a mulțumi; sentimentele mă apropie de unii, în timp ce mă îndepărtează de alții; dorințele mă leagă de o anumită parte a universului tangibil, chiar dacă în visurile mele.

Totuși, prezența unui suflet în fiecare dintre noi nu este suficientă pentru a-i înțelege pe oameni și evident nu îmi ajungea nici măcar pentru a începe să-mi explic misteriosul sens al vieții.

Jiddu Krishnamurti îmi spusese acest lucru când aveam zece ani, în acea seară în care îl ascultam uimit, ținând-o de mână pe mătușa mea July și fără să înțeleg deloc ce spunea.

Krishnamurti avea dreptate… trebuia să mai fie ceva.

Mi-am dat seama că era sigur.

Îmi amintesc că, din nu știu ce motiv stupid, m-am simțit mândru. Evident, nu eram eu primul care ajunsese la o asemenea concluzie, dar, pe bună dreptate sau nu, mă bucura faptul de a ști că și eu ajunsesem până aici.[7] Dacă te gândești, nimeni nu poate să nu intuiască faptul că înăuntrul sufletului sau dincolo de el, nu contează, trebuie să existe o nouă structură care să conțină acea esență a omului despre care vorbea Platon – partea sa mai puțin dependentă de realitatea faptică, pacea sa interioară, conexiunea sa esențială cu supremul.

La această esență mă refer în această carte, atunci când vorbesc despre spiritualitate. Îi putem spune oricum, dar important este ca în nucleul său să se afle tot ceea ce suntem, dincolo de ce simțim, dincolo de ce gândim,

dincolo de ce credem și, bineînțeles, mult dincolo de corpul și de averile noastre.

Aceasta este poate cea mai mare distanță dintre suflet și spirit. În timp ce sufletul rămâne legat, într-un fel sau altul, de ceea ce este uman, spiritul poate transcende această umanitate.

Pentru a spune așa cum îmi place (amintindu-i încă o dată pe sufiți):

Dacă faptul de a te conecta cu sufletul înseamnă să ajungi în vârful muntelui, chemarea spiritului este o invitație de a continua să urci.

Spiritualitatea ca necesitate umană

Psihologul Abraham Maslow a instituit conceptul, astăzi incontestabil, conform căruia toate ființele omenești au o tendință naturală de a căuta realizarea de sine, adică au nevoie să se regăsească în calitate de indivizi, pentru a-și defini astfel sensul vieții.

Până la mijlocul secolului XX, psihologia, deja transformată în disciplină medicală, se ocupa aproape exclusiv de bolile mentale și de studiul funcțiilor și al simptomelor psihice. Psihologii clinicieni îi tratau numai pe pacienții identificați ca fiind bolnavi și, cel mult, persoanele sănătoase considerate viitori pacienți.

În cartea sa Towards a Psychology of Being [Către o psihologie a ființei], Maslow a creat ierarhia multiplelor nevoi ale omului în funcție de prioritate, ca și cum ar fi etajele unei piramide. Doar printr-o metaforă simplă, lămurea cât este de greu să încerci să rezolvi una dintre ultimele nevoi fără să le rezolvi pe primele.

Astfel, Maslow a așezat la bază nevoile primare (hrană, acoperiș deasupra capului și haine), peste care a suprapus nevoile sociale (siguranță și

integrare). Urmau apoi nevoile psihologice (apreciere și recunoaștere), încununate de nevoile spiritului.

Corp și esență sunt pentru Maslow două realități complementare, care ar putea intra în conflict numai dacă satisfacerea obligatorie a uneia dintre ele anulează sau limitează satisfacerea celeilalte sau invers. Omul are nevoie de o cantitate determinată de bunuri și reușite pentru a se simți mulțumit cu viața sa, dar are nevoie și de anumite satisfacții sufletești și spirituale. Realizarea persoanei, cum propune Maslow, nu înseamnă realizarea unora dintre aspectele care îi sunt proprii, ci a individului ca întreg.[8]

Această schemă a marcat un reper în istoria psihologiei, transformându-se în punctul de pornire al unei noi perspective pentru înțelegerea comportamentului ființelor umane, sănătoase sau bolnave, și într-o nouă strategie pentru a le ajuta să se simtă mai împlinite, mai satisfăcute și mai realizate.

Datorită lui Maslow, psihologia a descoperit că sănătatea are și ea „simptome" proprii: optimismul, veselia și senzația subiectivă de a fi fericiți.

Îmi amintesc acum de un preot bătrân care a trăit peste o sută de ani într-un sătuc din centrul țării.

Avea aproape toate bolile, începând de la cele cronice până la cele acute, de la cele mai mărunte la cele mai grave, de la unele simple la cele mai complicate… Pentru mine, pe atunci student la medicină, acel bătrân părea un adevărat inventar al patologiilor.

Dacă atunci când te întâlneai cu el îl întrebai ce mai face, răspundea întotdeauna:

– În ce sens mă întrebi, fiule?

– În ce sens, părinte? Să spunem că… în toate sensurile… Cum mai sunteți? întreba cineva, surprins de comentariul acestuia.

– Aaaa… la asta chiar pot să-ți răspund, fiule… În toate sensurile, sunt… fericit!

Era bolnav, putea avea toate durerile din lume și, firește, se lupta cu multe slăbiciuni fizice, dar, așa cum spunea chiar el, era un om fericit „în toate sensurile“.

Care era secretul?

Astăzi bănuiesc că avusese timpul, înțelepciunea și hotărârea de a parcurge de la un capăt la altul acest plan, cel al spiritului, până când a ajuns să-l cunoască în cele mai mici detalii. Astăzi presupun că fericirea sa se susținea pe faptul că reușise să rânduiască acolo tot ceea ce corpul său avea în neorânduială.

Pe drumul exact opus, Abderraman al III-lea, califul aproape omnipotent al Cordobei din secolul al X-lea, spunea:

Am domnit peste cincizeci de ani, cu victorii sau în pace. Am fost iubit de supușii mei, temut de dușmanii mei și respectat de aliații mei. Bogățiile și onorurile, puterea și plăcerile mi-au așteptat chemarea și au apărut imediat. Nu există vreo binecuvântare pământeană care să îmi fi fost refuzată și nici boală care să mă poată răpune. Cu o astfel de viață, mi-am notat atent zilele de fericire pură și autentică de care m-am bucurat: sunt paisprezece.

Iar între o extremă și alta, noi înșine. Împovărați de un oarecare grad de nevroză, deprimați, anxioși, supărați și ținând piept acestei vagi insatisfacții cronice față de propria existență.

Astăzi, noi, specialiștii, știm sigur că această insatisfacție (care afectează, conform unor statistici, mai bine de jumătate din populație) nu este asociată cu lipsa de succes, nici cu lipsurile economice, nici cu sărăcia sau insuccesele și că nefericirea – dintr-o perspectivă mai rafinată – este

întotdeauna consecința unei inadaptări a persoanei la o realitate în care se presupune că nu are posibilitatea de a obține ceea ce crede că îi este indispensabil.

Nefericiți sunt aceia care, în loc să înfrunte realitatea, încearcă să fugă de ea.

Nefericiți sunt aceia care, în loc să încerce să-și pună munca și energia în slujba depășirii unei probleme, nu fac decât să-i nege existența și circumstanțele.

Nefericiți sunt aceia care, în loc să accepte durerea unei frustrări sau a unei pierderi, se baricadează în spatele unor surogate și evazionisme, pentru a nu se mai gândi la asta.

Nefericiți sunt aceia care, ca să nu accepte că nu pot fi iubiți de toți, își inventează un personaj agreabil și prevenitor cu persoanele din jur.

Nefericiți sunt aceia care cred că realizarea lor depinde de ceea ce fac sau gândesc alții.

Nefericiți sunt aceia cărora, în cele din urmă, nimic nu li se pare vreodată suficient.

Dă-i unui om tot ce dorește și imediat se va gândi că acest tot nu mai este tot.

Immanuel Kant

Spiritualitatea ca urgență contemporană

Este evident că Maslow considera că, pornind de la conștiința mai largă a nevoilor și priorităților noastre, ne vom apuca să le rezolvăm, pentru a ajunge la realizare personală.

Și totuși, vârtejul lumii occidentale, mai ales în mediul urban, combinat cu schimbarea anumitor paradigme, a făcut ca azi să nu avem prea multe ocazii de a începe serios și responsabil să urcăm piramida lui Maslow până în vârf: începând cu deformarea valorilor, pe care societatea noastră le pervertește, dând conotații exclusiv monetare primelor trei etaje ale piramidei, și terminând cu comportamentul condamnabil de a încerca să înlocuim ultimele două cu căutarea faimei și cu dependența, într-o oarecare măsură, de aplauze pentru ego-ul narcisist.

Într-un anumit sens, societatea promovează, deși afirmă opusul, prosperitatea persoanelor care consumă și nu își pun întrebări, care au nevoie de acele lucruri, și numai de acelea, care pot fi obținute cu bani, care primesc mesaje și comenzi, dar care în nici un caz nu-și dau cu părerea despre ele (îmi amintesc de mitul peșterii lui Platon și mă trece un fior pe șira spinării).

Această schimbare a priorităților nu numai că îndepărtează, dar uneori chiar distruge dorința de a fi persoane mai bune. Astfel, spiritualitatea, ultimul și cel mai important element al căutării evoluției, rămâne amânată la infinit, folosind ca argument arogantul dispreț diletant față de tot ceea ce nu se poate măsura în bani, putere sau aplauze, când omul uită nevoia de a se întâlni cu aspectele sale cele mai pure și esențiale.

Cu toate acestea, în ultimii zece ani, vocile științifice și mistice ale filosofilor și terapeuților încep din nou să răsune, cerându-ne parcă să nu uităm că ființa umană este programată biologic să caute sensul și plenitudinea vieții.

Că simpla existență nu este suficientă.

Că suntem impulsionați de esența noastră să vrem să știm mai mult.

Că purtăm în genele noastre obligația biologică de a transcende realitatea fizică.

Că este necesar să fim conștienți de faptul că există (întotdeauna există) o cale care ne conduce către un loc mai înalt.

Că acest parcurs ne conduce spre o viață mai bună, chiar și în aceleași circumstanțe în care ne aflăm.

Că drumul spiritual nu ne este străin și că, din interiorul nostru, se insinuează întotdeauna nevoia de a-l parcurge.

Că, mai devreme sau mai târziu, îl vom începe.

Că, probabil, într-un anume moment, poate cel mai puțin important, ne va impune această nevoie a sa și ne va face să abandonăm trecător provocarea, dar că întotdeauna putem reveni, chiar și atunci când această întoarcere (dacă ne-am îndepărtat prea tare) poate ajunge să fie anevoioasă și complicată.

În atât de bine-cunoscuta metodă a descoperirii adevărului pe calea absurdului, marii înțelepți ai poporului evreu se întreabă în Talmud de ce Moise a întârziat patruzeci de ani ca să ajungă la Pământul Făgăduinței dacă, plecând din Egipt, într-un ritm foarte lent, acest drum se poate parcurge în cel mult zece sau cincisprezece luni.

Așa cum făcea Socrate, și Talmudul își răspunde propriilor întrebări:

„Era nevoie să intri pe pământul Israelului cu mentalitatea, forța și atitudinea pe care ți le dă numai libertatea. Toți cei care părăsiseră Egiptul fuseseră sclavi secole la rând. A fost nevoie de patruzeci de ani în deșert, conform planului lui Moise, pentru ca o nouă generație de bărbați și femei, care nu se simțeau sclavi, deoarece se născuseră liberi, să populeze Pământul Făgăduinței."

Dezvoltarea personală a fiecărui individ, a fiecărei familii, a fiecărui popor, această căutare a creșterii și această apărare a căii spirituale ar putea fi de

asemenea reprezentate de acel fir al Ariadnei pe care îl descrie atât de poetic Borges, povestindu-ne mitul lui Tezeu și al obiectivului său labirintic.

Genialul scriitor ne vorbește despre un fir care are cel puțin patru componente: Încrederea, Smerenia, Libertatea și Iubirea. Și aș adăuga:

Încrederea în resursele mele.

Smerenia de a învăța de la aproapele meu.

Libertatea de a valida fiecare dintre deciziile mele.

Iubirea de viață și adevăr.

Acel popor evreu, prizonier în Egipt timp de zece generații, pierduse contactul cu acest fir care îl putea conduce la esența sa, la realizarea sa personală (cum ar fi numit-o Maslow), la identitatea sa cea mai spirituală (cum am numi-o astăzi). Acest popor avea nevoie absolută (ca și unii dintre noi, în realitatea noastră cotidiană) de a înceta să se simtă sclavi, pentru a putea înceta să mai fie astfel.

Senzaţia de vid și boala

Ar trebui să le atragem atenția celor pe care îi iubim, dacă trăiesc într-o lume a fanteziei, că realitatea este alta, chiar dacă este mai crudă sau dureroasă?

Cred că da.

Ca medic, pot depune mărturie despre importanța pe care o au în evoluția unui pacient două aspecte aparent fără legătură cu tratamentul, dar care influențează semnificativ pronosticul și deznodământul afecțiunii.

Mă refer la conștientizarea faptului de a fi bolnav și la voința de a se face bine.

Pacientul care dorește să se vindece are mult mai multe opțiuni în acest sens, în loc să continue să rămână dependent de consecințele acestei boli și să se lase în voia sorții pe care i-o rezervă succesul sau insuccesul pastilelor și băuturilor prescrise de medic.

Un simptom este întotdeauna un semn că ceva nu merge bine, un bun mesager care ne anunță că există un pericol de care trebuie să ne ocupăm. După cum se spune, o alertă nu înseamnă o condamnare sau un necrolog; dar, atenție, nici nu e în sine soluția definitivă a problemei.

Probabil te întrebi de ce îți povestesc toate astea… îți explic:

Să luăm această odioasă senzație de vid interior (pe care aproape toți o cunoaștem) ca și cum ar fi un simptom, un semnal de alarmă, un semn univoc al unei boli a spiritului, pe care o vom numi „nevoia de spiritual".

Cunoașterea existenței sale și dorința de a ne elibera de această trăire nefastă ar putea fi, paradoxal, cel mai bun ajutor pentru a parcurge drumul unui plan mai elevat, care să ne conducă iarăși viața în direcția acestei spiritualități uitate.

Și acest lucru sună foarte benefic, deși, încă o dată, este numai un anunț, întrucât senzația în sine nu poate vindeca boala.

Până acum ceva timp, credeam că Zidul chinezesc era unica excepție, dar tocmai am aflat că este un mit și că nici măcar nu se vede, dacă vizualizăm planeta de la distanță.

Când eram student la Medicină, acum aproape patruzeci de ani, profesorul meu de fiziologie ne spunea mereu că un medic care a uitat complet cum să facă o injecție nu poate fi un bun profesionist.

Deși, conform specialiștilor, finalul filmului se îndepărtează destul de mult de realitate. Cina cea de Taină, în care Iisus din Nazaret a folosit Sfântul

Graal, era o cină pascală, și Graalul trebuia să fie în mod obligatoriu cupa binecuvântării. Un evreu practicant, cum era Iisus, cu greu ar fi folosit o cupă din lemn, pentru că nu ar fi considerat-o «demnă» să conțină vinul ritualic al Paștilor.

În treacăt fie spus, celelalte două sunt: renegarea lui Dumnezeu și faptul de a avea relații sexuale cu desăvârşire interzise, de exemplu, între frați.

21 grame (2003), filmul regizat de Alejandro González Iñarritu și avându-i ca protagoniști pe Sean Penn, Benicio Del Toro și Naomi Watts.

Am aflat apoi că oricine, când descoperă pentru prima dată că o bucată de carton rotund în care se înfige un creion se învârte, știe că nu a inventat roata, dar când își dă seama ce a făcut, nu poate să nu se minuneze de invenția „sa".

In-dividuo înseamnă „ne-împărțit".

Calea spiritualității

Punctul de plecare

La planul spiritual accedem obligatoriu după traversarea și cunoașterea celorlalte planuri, după ce măcar ne-am gândit și am privit în față calea autodependenței, a întâlnirii, a lacrimilor, a fericirii și a înțelepciunii.

În sens simbolic, s-ar putea spune că acesta este planul perfecțiunii sau al excelenței, deși nu tocmai în sensul unui spațiu în care să încercăm să fim perfecți, ci aproape contrariul. Vorbesc despre perfecțiune în sensul avut în vedere de Sf. Teresa de Jesús, cu mai bine de patru secole în urmă: „O cale dedicată mai ales căutării și găsirii propriilor imperfecțiuni“ (deși, în plan personal, nu resping ideea că, din momentul în care ne vom întâlni cu ele față în față, poate nu vom putea rezista tentației de a răspunde provocării care înseamnă să încerci să fii o persoană mai bună în fiecare zi).

Calea spirituală, atât cât pot înțelege azi, este ultima, cea mai elevată dintre toate și diferită de celelalte, de la început până la sfârșit.

Diferită la final, pentru că e posibil să nu se termine niciodată și să nu existe o ieșire, nici măcar în alt plan; diferită la început, pentru că majoritatea persoanelor care o parcurg ne asigură că au găsit-o, că au dat de ea, uneori chiar surprinse, fără să-și fi dat seama că au căutat-o.

O cale care începe ca și cum ar fi o plută pe care te poți urca atunci când îți dai seama că ești un fel de naufragiat plutind pe marea insondabilă a carențelor proprii. Un vid, aproape infinit, pe care îl descoperim înăuntrul nostru, la puțin timp după ce credem că am reușit, mai mult sau mai puțin, să armonizăm (oh, ce iluzie zadarnică) interiorul cu exteriorul.

Poți face pe prostul, poți privi în altă direcție, poți încerca să subapreciezi trăirea a ceea ce este spiritual. Te poți ascunde în intelectul cel mai rațional și mai stăpân pe situație sau îți poți anestezia senzațiile printr-un consum nemăsurat de obiecte și bunuri care să te consoleze, dar nu va fi suficient (nu este niciodată), spiritualitatea va rămâne aici, cerând atenția cuvenită, și îți vei da seama de asta de fiecare dată când te va invada această senzație oribilă de lipsă.

Călăuze, maeștri și mistici îți atrag mereu atenția că va sosi un moment în care tot ce ai învățat, tot ce ai ajuns să faci, tot ce simți și tot ce ai cules, tot ce ai și dorești să ai nu îți vor ajunge, îți va mai lipsi ceva. Și îți vei da seama, chiar dacă nu îți spune nimeni, că acest ceva de care ai nevoie pentru a fi complet nu are nici o legătură cu ceea ce este material, nici cu succesul, nici cu gloria. A sosit momentul să te ocupi activ, conștient și cu responsabilitate, de aspectul tău mai spiritual.

Se poate produce în orice moment al vieții tale, poate întârzia decenii, dar întotdeauna vine; într-un mod sau altul, întotdeauna pătrunzi în planul spiritual. Uneori ușor, fără a fi conștient de ceea ce se întâmplă, cel mult cu o ușoară senzație subiectivă de schimbare, care nu este înțeleasă în totalitate; alteori, turbulent, ca o mare explozie.

În jumătate din cazuri, explozia ia forma a ceva care strigă din interiorul nostru, care împinge și vrea să iasă (ca aerul sub presiune, care face să sară supapa de siguranță a oalei-minune); altele, ca o „implozie" din exterior către interior, în care toate limitele mediului dispar brutal și redevenim una cu universul.

Sigur este că, în ciuda diferențelor, toate descriu la fel intrarea în planul spiritual, ca pe o trăire transcendentă impusă persoanei, ca o fuziune între miraculos și inevitabil.

Pregătirea pentru cale

De fiecare dată când o persoană abordează o nouă cunoștință transcendentă de acest tip, apare aceeași întrebare… La ce folosește să vorbești despre asta, dacă experiența valabilă este exclusiv cea trăită?

Fritz Perls, părintele psihologiei gestaltiste, obișnuia să povestească râzând că, de fiecare dată când le pomenea celor care căutau adevărul „formula crezului său", Abandonează-ți mintea și întoarce-te la simțurile tale…, în mod invariabil se auzea în public câte o voce care întreba:

– Cum aș putea măcar să înțeleg această frază, dacă nu mi-aș folosi mintea? Dacă renunț la rațiune, cum pot înțelege ce spun ceilalți și cum pot exprima ce simt?

Fritz răspundea:

– Abandonează-ți mintea… doar așa e posibil să-ți dispară întrebarea…

– Dar…, încerca să spună celălalt.

Însă Fritz continua:

– Și întoarce-te la simțurile tale… e posibil ca acestea să te facă să înțelegi și să te învețe să exprimi…

Atunci când vorbim despre ceea ce este spiritual, apare și această întrebare. Oare se poate pune în cuvinte o experiență imaterială, personală, existențială, unică și diferită pentru fiecare persoană? Răspunsul, ca întotdeauna, este complex și poate chiar și mai complex în acest caz, deoarece cheia pentru a accepta o trăire transcendentă este să închizi ușa absolutismelor, care sunt tocmai dușmanii declarați ai cunoașterii și ai noului.

Există tot mai mulți fanatici ai empirismului care iau în râs intelectualitatea și exaltă importanța percepției și a experienței, înfruntându-i cu dispreț pe raționaliștii exaltați care, cu încăpățânare, aduc omagiu permanent maiestății sale, gândirea inteligentă.

În ceea ce mă privește, prin intermediul modelului propus de teoria gestaltistă, nu a fost dificil de descoperit cât de convenabil este să combini fiecare cunoștință (oricât de intelectuală mi-ar părea) cu o realizare (simțită, trăită, imaginată, intuită).

Sunt convins că fiecare psihoterapeut, fiecare psiholog, fiecare filosof, fiecare psihiatru și, prin extensie, fiecare gânditor și fiecare explorator au una sau mai multe teorii în care încadrează schema lor de referință cu privire la lumea în care locuiesc și cu ajutorul cărora ajung la anumite concluzii (poate previzibile) ce justifică modul în care acționează. Cu toate acestea, toți, fie că recunoaștem, fie că nu, ne hrănim și actualizăm teoriile sprijinindu-ne atât pe emoțiile noastre cele mai profunde și pe fiecare dintre trăirile noastre, cât și pe contactul cu ideile și experiențele altora.

Din acest motiv, este potrivit să deducem că, dacă nu am putea comunica cu persoanele din jur, pentru a ști ceea ce știu acestea și pentru a le împărtăși ceea ce știm noi, am cădea în cea mai absolută dintre singurătăți, iar calea noastră de dezvoltare și creștere nu ar mai curge și s-ar adânci într-un abis fără nimic fertil: vidul spiritului.

Spiritualitate și comunicare

Dezvoltarea personală se bazează, în mare măsură, pe capacitatea de comunicare. Poate ar fi potrivit aici să trecem în revistă împreună schema cunoscută a comunicării, instrument indispensabil nu numai pentru a rupe izolarea personală, ci și – mai ales – pentru a înțelege pe deplin ceea ce ne pot învăța ceilalți.

Această schemă de bază pornește de la presupunerea că în fiecare act de comunicare există cel puțin un emițător (cercul din stânga), care, prin intermediul unui canal (banda ce unește ambele cercuri), emite un mesaj (săgeata mai mare), care ajunge la un receptor (cercul din dreapta), care, la rândul său, lansează un răspuns sau o confirmare (săgeata mai mică).

Pentru a înțelege acest mecanism, este necesar să ne amintim că toate acestea se produc într-un mediu comun (reprezentat de ovalul în care se află graficul), pe care specialiștii îl numesc context.

Obișnuim să acordăm în mod greșit prioritate valorii emițătorului, receptorului sau mesajului, când, în realitate, observând schema, este ușor să ajungem la concluzia că fiecare parte este crucială pentru o comunicare cu adevărat eficientă. Astfel, de exemplu: fără mediu nu există contact, fără un canal deschis nu e posibil să decodificăm mesajul, fără răspuns nu există proces.

Împărtășirea experienței

Odată, într-un sat îndepărtat, acum foarte mulți ani, trăia un bărbat foarte, foarte bătrân. Trecerea anilor îi tot luase câte ceva, cum ar fi agilitatea, îndemânarea cu care își folosea mâinile și vederea, dar îi adusese altele, ca de exemplu o mare înțelepciune.

Trăise în acel sat dintotdeauna și nu surprindea pe nimeni siguranța cu care se mișca de colo-colo fără să aibă nevoie de baston sau de însoțitor.

Din acest motiv, în acea noapte întunecată, fără lună, toți au fost surprinși să-l vadă mergând pe ulițele satului cu o lampă aprinsă în mână.

– Issuf…, i-a spus paznicul, văzându-l trecând. Tu cunoști ulița aceasta mai bine ca oricine și, în plus, din nefericire, ești orb. De ce umbli la ora asta cu lampa în mână?

– Nu duc lampa ca să văd pe unde merg, spuse bătrânul, cunosc ulița milimetru cu milimetru, am parcurs-o aproape în fiecare zi în ultimii o sută de ani. Dar mi s-a povestit că noaptea e întunecoasă și că aceia care nu cunosc foarte bine satul s-ar putea să aibă nevoie de lumină ca să nu se

împiedice. Port lampa cu mine ca să le fie puțin mai ușor și mai sigur drumul lor, nu pentru a-l lumina pe al meu.

Pentru a învăța, pentru a-i învăța pe alții, pentru a-i însoți pe ei sau pe sine, vom ajunge în acest punct la o chestiune la care voi reveni de multe ori în această carte: spiritualitatea este o cale care se parcurge, dar nu în singurătate.

Fiecare întâlnire cu cineva în acest plan va determina un context, cu fiecare tovarăș de drum vom stabili un cod, în fiecare dialog vom face schimb de mesaje, și la fiecare pas ne vom deschide către răspunsuri și învățături. Uneori, comunicarea este mai mult decât ușoară și benefică; alteori, se dovedește practic imposibilă sau este absolut neînsemnată, dar încercarea va merita întotdeauna efortul. La fel cum o pălărie sofisticată îmi vine bine mie, și nu ție, iar alta îți vine perfect, iar mie nu-mi stă bine deloc, există concepte și mesaje foarte utile unor persoane pentru a-și îmbunătăți calitatea vieții sau pentru a ieși dintr-un blocaj emoțional, dar care sunt clar inutile (și chiar o piedică) pentru altele.

În timp ce ne căutăm eul esențial, ne vom intersecta drumurile cu persoane care consolidează comunicarea onestă și cordială cu ceilalți, împărtășind tuturor ce știu, dar și cu alții, care își rezervă „adevărul“ unui grup ermetic de „inițiați“, care se cantonează în exclusivismul celor ce aparțin unui mediu „select“. Cel mai util și benefic, în orice caz, ar fi să mergi alături de alții și să înveți să te orientezi mai mult către esența lor decât către numărul de persoane care le adulează, împărtășindu-le direcția mai mult decât succesele și învățând mai mult din ceea ce sunt decât din ceea ce spun.

Îmi place extrem de mult următoarea poveste, care, după cum se spune, are mii de ani:

A fost odată un bărbat în căutarea unui maestru care a găsit secretul adevărului suprem.

Se pregătise cu o sută de maeștri și vizitase tot atâția iluminați, citise mii de cărți, parcursese zeci de locuri pline de istorie, dar la sfârșit, după ce trecea momentul fascinației inițiale, întotdeauna rămânea dezamăgit și deziluzionat.

Într-o zi, a auzit spunându-se că într-un loc foarte îndepărtat, în mijlocul deșertului, se afla un bătrân despre care se afirmau trei lucruri: că aflase secretul ultim, că nu mai accepta discipoli și că era greu să-l faci să se răzgândească.

Era o adevărată provocare, pentru că nu știa nici măcar unde să-l găsească, dar după drumul parcurs, nimic nu-l mai putea opri, mai ales pentru că o presimțire ciudată îi spunea că acesta era maestrul pe care îl căutase atât timp.

Bărbatul a lăsat totul deoparte și a pornit către deșert.

I-a luat un an întreg de lipsuri pentru a găsi locul exact…

De multe ori, se simțise obosit, sătul de atâta nebunie și aproape gata să abandoneze căutarea… însă îl oprea ideea că era absurd să renunțe tocmai atunci, convins că era foarte aproape…

Așa că a perseverat, nu s-a lăsat și, în cele din urmă, a ajuns la peștera în care se afla bătrânul.

Bărbatul văzuse mulți maeștri, unii adevărați, alții falși, dar acesta… acesta avea ceva care îl făcea special… Era clar, era atât de evident… Acest bătrân deținea secretul și se vedea acest lucru.

Maestrul era așezat sub un copac, și energia din jurul arborelui era atât de mare, încât bărbatul s-a simțit inundat de aceasta.

Ca beat, a căzut la picioarele bătrânului și l-a privit în ochi… unde a văzut o profunzime pe care nu o mai văzuse vreodată… și atunci i-a spus:

– Am venit după secretul ultim. Mi-l poți spune?

– E mult ce îmi ceri. Ce ai să-mi dai la schimb?

– Nu am nimic în afară de dorința mea de a ști, am lăsat totul pentru a ajunge până aici… dar voi face tot ce îmi ceri… te rog…

Bătrânul a rămas tăcut, cu privirea pierdută în deșert. Nou-venitul nu a îndrăznit să spună nimic și a stat alături de el mai bine de o oră.

– Îți voi oferi aceeași șansă pe care mi-a dat-o propriul meu maestru, a spus bătrânul în cele din urmă. Timp de trei ani, va trebui să rămâi în tăcere în slujba mea, fără a rosti nici un singur cuvânt… Dacă reușești, poate îți voi spune secretul pe care mi l-a dezvăluit maestrul meu, pentru că secretul, pentru a fi astfel, trebuie păstrat secret. Dacă poți rămâne în tăcere absolută în tot acest timp, înseamnă că ești capabil să păstrezi ceva înăuntrul tău.

Omul a acceptat învoiala. Era evident că orice sacrificiu se justifica pentru a reuși să acceadă în sfârșit la adevărul ultim al lucrurilor…

Acei trei ani au fost cu adevărat lungi, aproape ca trei vieți… Deșertul, fără nimeni prin preajmă, doar bătrânul și tăcerea…

Tăcerea deșertului, tăcerea bătrânului și cei trei ani.

Părea să fi trecut mult timp, mulți ani, dar nu trecuseră decât cei trei ani.

Atunci bărbatul a spus:

– Maestre, au trecut deja cei trei ani. Vrei să-mi spui secretul?

Bătrânul a răspuns:

– Așa cum mi-a spus și mie maestrul meu, în primul rând va trebui să mă convingi că înțelegi adevărata valoare a unui secret. Este nevoie de o promisiune absolută și de o loialitate ieșită din comun pentru a onora un secret atât de valoros.

Bărbatul a spus:

– Înțeleg! Îți jur. Promit în fața lui Dumnezeu, din toată inima, că nu voi dezvălui niciodată acest secret nimănui. Crede-mă.

Bătrânul a început să râdă și i-a spus:

– E bine. Te cred.

Și nu se mai oprea din râs, până când discipolul său l-a întrebat din nou:

– Și secretul? Când ai să-mi spui secretul?

– Niciodată… a spus bătrânul.

– Dar nu înțeleg… Ai spus că îmi vei dezvălui secretul, așa cum a făcut maestrul tău cu tine…

– Da. Și asta am să și fac. La fel cum a făcut el cu mine, a spus bătrânul. Dar gândește-te: dacă tu poți păstra un secret toată viața, de ce crezi că eu nu sunt capabil să fac asta? Nu îți pot dezvălui secretul: în primul rând, pentru că am promis să nu o fac și, în al doilea, pentru că și maestru meu era loial jurământului său și nu mi l-a spus niciodată. Atunci când, după trei ani de muncă în tăcere, a sosit ziua… eram atât de fericit… sosise momentul. „Care este secretul?“, l-am întrebat. Maestrul meu a râs în același fel în care am râs și eu și mi-a spus: „Dacă este adevărat că poți păstra un secret, și acești trei ani au demonstrat că este așa, de ce crezi că eu nu sunt capabil să fac asta?“

Discipolul și-a lăsat capul în jos și a plecat.

Dar călătoria și sacrificiul său nu au fost în van. Lumina pe care o surprinsese în interiorul bătrânului nu l-a mai părăsit de atunci.

În mod sigur, putem întâlni unele adevăruri în spatele multor cuvinte spuse de experți, vizionari și iluminați, dar să nu uităm că dacă dorim să parcurgem acest plan în cel mai bun mod, trebuie să fim capabili și să găsim multe adevăruri în spatele unor tăceri.

Lao Zi avertiza, cu secole în urmă: „Cei care știu multe nu vorbesc, iar cei care vorbesc mult nu știu“.

Va fi răspunderea călătorului, și nu a maestrului să aprecieze fiecare dintre opțiunile care îi apar atât în cuvinte, cât și în tăceri, atât pe ale sale, cât și pe ale celorlalți (sunt multe de descoperit în cerul deschis al liniștilor interioare).

Odată aflați pe cale, va trebui să acceptăm sau să respingem, urmându-ne inima, unele indicații, adăugând în jurnalul nostru tot ceea ce ne este benefic, care iluminează o bucată de drum, care pare a fi în armonie cu direcția aleasă, existând întotdeauna riscul de a ne înșela, de a eșua, de a pierde puțin timp sau de a suferi inutil pe parcurs. Un risc nu prea semnificativ, pentru că, așa cum se întâmplă întotdeauna, toate erorile și trăirile ce par inutile sunt fundamentul experienței personale pe care o dobândim pe parcursul vieții și ceea ce ne permite să privim înainte, fără să ne temem de cale.

Dar care este valoarea acestei experiențe, într-un plan pe cât de nou, pe atât de schimbător, în care, după cum se spune, o parte a celei mai bune atitudini este să te lași surprins?

Îmi amintesc că tata avea o nemulțumire permanentă în ce mă privește. O întreagă perioadă, de la șaisprezece la optsprezece ani, îi ceream din când în când părerea asupra unor lucruri, aproape pretinzând să-mi spună ce trebuie să fac sau ce ar face el în situația mea. Nu se supăra din cauza întrebării în sine, ci pentru că, evident, aproape niciodată nu-i urmam sfaturile.

– Dacă până la urmă faci întotdeauna ce vrei, de ce mă mai întrebi?

Cu o misterioasă luciditate, într-o zi am putut să-i spun adevărul:

– Cred că te întreb pentru a decide într-un final ce vreau să fac.

Acesta este, după cum văd, singurul sens pe care l-am da, din experiență, sfatului unui tată generos: o serie de idei și amintiri valoroase și prețuite,

care clarifică și ajută, dar nu determină și nici nu condiționează.

Este bine să ne amintim că acele condiții din trecut nu vor fi exact aceleași în viitor, nici în acest plan, nici în vreun altul, și că nu vom fi niciodată din nou exact cum eram, într-o oarecare măsură pentru că interesele și necesitățile fiecărui moment sunt distincte și, într-o mică măsură datorită influenței pe care o exercită asupra noastră propriile cunoștințe dobândite.

Ne înșelăm când susținem mereu că dacă am putea să ne întoarcem în trecut, la acel moment sau la acea situație, în loc să luăm acea decizie pe care am luat-o, am lua-o pe aceasta. Adevărul este că, dacă ne-am întoarce în timp și dacă ne-am întoarce la acea situație, cu aceleași cunoștințe de atunci și cu aceleași condiționări, am ajunge la aceleași concluzii și am lua exact aceeași decizie presupus greșită. Pe de altă parte, dacă ne-am întoarce cu ceea ce știm azi, situația, evident, nu ar mai fi aceeași.

Aceia dintre noi care au avut șansa de a beneficia de maeștri și sfătuitori de excepție știu în sinea lor cât de bine le-a făcut și în ce măsură le-a netezit calea. Și, deși știm că există situații în care și cei mai buni maeștri se înșală, nu ne scapă totuși că sunt mai multe ocaziile în care noi suntem cei care nu reușesc să înregistreze imediat sensul sau importanța a ceva ce ni se spune sau ni se face.

Cu trecerea timpului, câte o normă primită în primii noștri ani de la părinți își schimbă semnificația și importanța. Absența definitivă a acestora și alte lucruri învățate ne permit să înțelegem și să apreciem ceea ce la momentul respectiv a trecut complet neobservat sau, și mai rău, ceea ce consideram absurd sau inadecvat.

Și ni se întâmplă același lucru, deși pare ciudat să o spun, cu unele dintre propriile noastre atitudini sau comportamente, atunci când le privim din perspectiva timpului.

Dacă ne întoarcem la întrebarea originală (deși poate ar trebui să-i spunem „originară“) referitoare la presupusa înfruntare dintre rațiune și experiență, am putea susține acum că, pentru a putea să elaborăm o rută „pe măsura“ necesităților și capacităților noastre, trebuie să adăugăm rațiunii

cunoașterea și înțelegerea căii parcurse de unii dintre cei care ne-au precedat și să supunem toate acestea propriilor trăiri, intuiții și sentimente.

Primele descoperiri

Când și cum se începe?

Deși s-ar putea spune că spiritualitatea este consubstanțială ființei umane și că trebuie să se nască odată cu viața, percepția existenței și importanței sale nu este astfel și presupune în prealabil o decizie conștientă și personală.

Dacă, de multe ori, calea spirituală începe chiar și fără să vrei, se impune o întrebare: ce anume mă ajută și ce mă împiedică să iau decizia de a avansa în acea direcție și să parcurg calea în mod conștient?

Poate ne ajută tradiționala parabolă, cunoscută sub numele Orașul puțurilor. Iată istoria povestită cu propriile mele cuvinte:

Acest oraș nu era locuit de oameni, ca toate celelalte orașe de pe planetă.

Acest oraș era locuit de puțuri. Puțuri vii... dar tot puțuri, până la urmă.

Puțurile se deosebeau între ele nu numai prin locul în care erau excavate, ci și prin ghizduri (deschizătura care le conecta cu exteriorul).

Existau puțuri bogate și arătoase, cu ghizduri de marmură și metale prețioase; puțuri umile din cărămidă și lemn, și altele și mai sărace, simple găuri care se deschideau în pământ.

Comunicarea între locuitorii orașului se făcea de la un ghizd la altul, iar veștile se propagau rapid, dintr-un capăt la altul al orașului.

Într-o zi, a ajuns în oraș o „modă“ care în mod sigur apăruse în vreun sătuc de oameni.

Noua idee semnala că orice ființă vie care se respectă trebuie să se îngrijească mult mai mult de interior decât de exterior. Nu suprafața era importantă, ci conținutul. Și așa, puțurile au început să se umple cu lucruri.

Unele se umpleau cu bijuterii, monede de aur și pietre prețioase. Altele, mai practice, s-au umplut cu electrocasnice și aparate mecanice. Au fost unele care au optat pentru artă și s-au umplut cu tablouri, piane cu coadă și sofisticate sculpturi postmoderniste. În cele din urmă, cele intelectuale s-au umplut cu cărți, cu manifeste ideologice și cu reviste specializate.

Și timpul trecea.

Majoritatea puțurilor se umpluseră atât de mult, încât nu au mai putut adăuga nimic.

Puțurile nu erau toate le fel, așa că, dacă unele s-au împăcat cu situația, au fost și altele care s-au gândit că trebuiau să facă ceva pentru a reuși să-și adauge mai departe lucruri în interior…

Primul dintre acestea, în loc să taseze conținutul, s-a gândit să se lărgească pentru a-și mări capacitatea.

Nu a trecut mult timp până când ideea avea să fie imitată: toate puțurile își consumau o mare parte din energie pentru a se lărgi, ca să poată avea mai mult spațiu în interior.

Un puț mic și depărtat de centrul orașului a început să vadă că tovarășii săi se lărgeau fără măsură. S-a gândit că, dacă o țineau tot așa, în puțin timp aveau să-și unească marginile, și fiecare avea să-și piardă identitatea…

Poate că, pornind de la această idee, s-a gândit că alt mod de mărire a capacității era să crească, dar nu în lățime, ci în profunzime. Să se facă

mai adânc, în loc să se facă mai larg.

Imediat și-a dat seama că tot ceea ce avea înăuntru îi făcea imposibilă sarcina de a mări profunzimea. Dacă dorea să fie mai profund, trebuia să se golească de tot conținutul…

La început, s-a temut de vid, dar după aceea, când a văzut că nu există altă posibilitate, a făcut-o.

Golit de posesiuni, puțul a început să se facă mai profund, în timp ce ceilalți se înstăpâneau pe lucrurile la care el renunțase…

Într-o zi, în mod nesperat, puțul care se adâncea a avut o surpriză: adânc, foarte adânc, a găsit apă!

Niciodată până atunci vreun puț nu mai găsise apă…

Puțul și-a depășit surprinderea și a început să se joace cu apa de la fund, umezind pereții, stropind marginile și, în final, scoțând apa afară.

Orașul nu fusese niciodată până atunci stropit decât de ploaie, care era foarte puțină, astfel încât pământul din jurul puțului, revitalizat de apă, a început să se trezească la viață.

Semințele din măruntaiele sale au încolțit și au apărut iarbă, trifoi, flori, lăstari subțirei, care mai apoi s-au transformat în arbori…

Viața a explodat în culori în jurul puțului îndepărtat, căruia au început să-i spună Grădina.

Toți îl întrebau cum reușise miracolul.

– Nu e nici un miracol, răspundea Grădina. Trebuie să cauți în interior, în adâncuri…

Mulți au dorit să urmeze exemplul Grădinii, dar au abandonat ideea când și-au dat seama că, pentru a deveni mai profund, trebuie să te golești. Așa

că au continuat să se lărgească din ce în ce mai mult, pentru a se umple cu tot mai multe lucruri…

În altă parte a orașului, alt puț a decis să-și asume și el riscul vidului…

Și a început la rândul lui să devină tot mai profund…

Și, de asemenea, a început să apară apa…

Și a început și el să reverse apa, creând a doua oază verde în oraș…

– Ce vei face când se termină apa? îl întrebau.

– Nu știu, răspundea, dar deocamdată, cu cât voi scoate mai multă apă, cu atât va fi mai multă.

Au trecut câteva luni înaintea marii descoperiri.

Într-o zi, aproape din întâmplare, cele două puțuri și-au dat seama că apa pe care o găsiseră în adâncul lor era aceeași…

Că același râu subteran care trecea printr-unul inunda și profunzimea celuilalt.

Și-au dat seama că se deschide o nouă perspectivă.

Nu doar că puteau comunica între ele de la un ghizd la altul, în mod superficial, ca toate celelalte, ci acea căutare le scosese în cale un nou și secret punct de contact:

Comunicarea profundă, pe care reușesc să o aibă numai cei care au curajul de a se goli de conținuturi și de a căuta în profunzimea ființei lor ceea ce au de oferit…

Așa cum sugerează și povestea, există unele lucruri de care avem nevoie și care, deși nu ocupă spațiu fizic, au nevoie de un loc liber. Sunt lucruri care,

așa cum am spus, nu au nici o legătură cu ceea ce este material, nici cu atingerea obiectivelor, nici cu succesele profesionale, lucruri care aparțin domeniului spiritual.

Nu sunt necesare nici un fel de cunoștințe sofisticate, nici un grad de bogăție și nici vreo putere personală pentru a ajunge la planul spiritual; de fapt, trezirea vine aproape întotdeauna când crezi că ai aproape tot ce ai visat vreodată și, chiar și așa, tot te simți nemulțumit. Dacă adăugăm că este aproape imposibil să intri în acest plan plin de idei preconcepute, sau încărcat de condiționări și ordine, ne vom da seama că cel mai bun ajutor este, așa cum sugerează povestea, să redevenim capabili de a ne goli de toate aceste lucruri banale cu care ne încărcăm inutil și permanent.

Calea spiritualității este un parcurs al cărui succes nu se încununează cu aplauze, nici cu recunoașterea altora, ci cu seninătatea interioară a celui care a căutat în afară, dar a găsit înăuntru.

Este ca un joc de cuvinte care spune: sunt plin și din acest motiv mă simt gol; când mă simt gol, poate voi începe să mă simt plin.

La puțin timp după ce vom începe, vom confirma ceea ce mulți ne-au spus: pentru a explora acest nou plan, nu e nevoie de nici un bagaj special. Așa cum anunță cu toții, ceea ce ne trebuie ne va apărea în cale nu o dată, ci de mii de ori, până când ne vom încumeta (sau îndrăzni) să ne folosim darul primit. Poate că principala învățătură a acestei etape este să presupunem că explorarea se va dovedi cu atât mai ușoară cu cât vom călători cu mai puține bagaje și că acest lucru înseamnă inclusiv să lăsăm în urmă un aspect pe care poate tocmai l-am luat și l-am folosit.

Când scriu aceste rânduri, îmi vine în minte unul dintre acele lucruri care chiar au rămas nerezolvate în viața mea. Aproape că mi-e rușine să recunosc. În ciuda faptului că mă fascinează și mă emoționează să mă aflu, chiar și numai câteva ore, în Santiago de Compostela, nu am parcurs niciodată pe jos Camino de Santiago (Drumul lui Iacob) (și asta în condițiile în care în fiecare an îmi propun să-mi rezerv timpul necesar pentru a-mi îndeplini această dorință). Poate că, dacă voi așterne acest vis aici, pe hârtie, mă voi angaja să îl transform în realitate.

Și adaug că toți prietenii mei care au pornit la un moment dat din Roncesvalles, mergând săptămâni la rând până să ajungă, epuizați și fericiți, la frumoasa și impunătoarea catedrală Santiago de Compostela, toți mi-au povestit, în detaliu, aproape aceeași experiență minunată și debordantă.

Când povestesc despre primul drum, ei își amintesc râzând cum și-au pregătit săptămâni în șir rucsacul, alegându-și conștiincios fiecare lucru care credeau că le va trebui.

Cei care încep drumul în acel oraș din Pirinei, după o săptămână de mers, ajung la Logroño și fac aici prima mare descoperire de pe Drumul lui Iacob. Până în acest moment, au purtat pe umeri, aproape cu stoicism, toate lucrurile cu care și-au umplut rucsacul și au experimentat pe propriul spate că acestea păreau să fie din ce în ce mai grele. Acum, în fața oficiului poștal din centru, pelerinul devine conștient de tot ce îi prisosește și se gândește la posibilitatea de a pune într-un colet ce nu-i trebuie și de a-l trimite acasă cu poșta.

Primul lucru edificator al Drumului lui Iacob este, pentru mulți, golirea de povara pe care o transportau pentru orice eventualitate, gândindu-se că le-ar putea folosi sau că le-ar plăcea să aibă anumite lucruri, și decizia luată în consecință, referitoare la ce este cu adevărat necesar și ce nu.

Ceva similar se întâmplă după un mic parcurs în plan spiritual. Vom fi conștienți de greutatea pe care o transportăm în rucsacul nostru și vom simți nevoia, uneori brutală, de a ne desprinde de o parte din încărcătură. Și cu cât vom putea lăsa în urmă mai multă greutate, cu atât va fi mai ușor să avansăm, cu atât ne vom simți mai ușori în drumul nostru și cu atât mai mult spațiu va rămâne pentru a culege ce întâlnim în drum, deși suntem conștienți că vom lăsa în urmă imediat și acest lucru.

Totul atârnă greu când deja e inutil

Parcurgerea planului spiritualității înseamnă, de asemenea, să lași în urmă zeci de idei și prejudecăți, nu numai cu privire la ce este spiritual, ci și, în special, la noi înșine și la sensul lucrurilor. În acest moment, mai mult decât în oricare altul, este absolut inutil să dăm vina pe alții pentru povara noastră, blocarea noastră sau atitudinea distrată. Ceilalți nu sapă șanțuri ca să ne împiedicăm, nici nu ridică obstacole pe care să nu le putem depăși. Calea spirituală este o cale interioară și în mod sigur acesta este motivul pentru care balastul, obstacolele și inconvenientele vin și ele mai ales din interior.

Îmi veți spune că este imposibil să lăsăm complet în urmă condiționările noastre, pentru că majoritatea dintre ele ne însoțesc dinainte de a ne naște, poate ca parte integrantă din informația noastră genetică, și este adevărat; dar asta nu înseamnă că nu este foarte important să facem tot ceea ce ne stă în putință pentru a ne goli de idei preconcepute, de ordine și de scheme depășite, chiar de la începutul călătoriei.

Sute de imagini și de metafore ne vorbesc despre această senzație de inepuizabil, asociată cu ideea de a te elibera în sfârșit de rămășițele a ceea ce nu mai este, nu mai trebuie sau nu mai există. Aleg să folosesc una dintre propriile mele întâmplări…

Acum mai bine de 50 de ani, în Argentina, făina se cumpăra în saci mari de 25 de kilograme și se păstra (chiar alături de sacul de zahăr) în cămară sau în beci. Acasă la bunica mea, kilogramele de făină se consumau, ușor, ușor, în câteva luni, iar când rusticul sac de cânepă era aproape gol, bunicul meu aducea unul plin, care să-i ocupe locul.

Jocul copiilor era să termine de golit sacul vechi: păstram ce mai rămânea din praful fin și alb în borcanul de sticlă din bucătărie, apoi scuturam sacul până când nu mai rămânea nici un pic de făină.

Dar din cauza țesăturii sacilor, sarcina căpăta o particularitate încântătoare: nu conta de câte ori și nici cu câtă forță scuturam sacul gol eu și verii mei, căci întotdeauna rămânea puțină făină în urzeala materialului rustic. Să îl golești era o adevărată provocare…

Iar când eram convinși că scuturaserăm ultima dată, un praf alb se așternea din nou la picioarele noastre, când scuturam sacul încă o dată.

Dar liniștește-te, un pic de făină rămasă nu te va împiedica în nici un fel să avansezi, singurul lucru care mă îngrijorează este că, fără să-ți dai seama, ai putea să vrei să parcurgi drumul cu sacul de 25 de kilograme pe umeri.

Așa cum am spus, cea mai mare parte a obstacolelor se află în interiorul nostru, și problema este că nu întotdeauna suntem dispuși să admitem acest lucru. Pentru a complica și mai mult perspectiva, atunci când nu condiționările noastre educative sunt cele care ne orbesc în această complicitate cu eșecurile, cea care ne împiedică să recunoaștem acest lucru este vanitatea.

Se spune că, într-o zi, memoria și vanitatea s-au certat între ele.

Memoria spunea:

– Așa a fost.

Iar vanitatea îi răspundea:

– În nici un caz. Nu a fost cum spui tu.

Memoria repeta:

– Eu îți spun că așa a fost. Îmi amintesc perfect.

Dar vanitatea insista:

– Eu știu că nu se poate să fi fost așa.

Legenda povestește că acestea s-au certat rău pe această temă, s-au certat și s-au certat... În final, s-a întâmplat ce se întâmplă întotdeauna.

Vanitatea a fost atât de încăpățânată, încât memoria, obosită să tot argumenteze inutil, s-a dat bătută.

De atunci, omul a încetat să se mai bazeze pe amintirea sa cea mai demnă de încredere, preferând să ia de bună versiunea care îi satisface cel mai mult vanitatea și orgoliul.

Începem să mergem

După ce ne-am tot învârtit de o mie de ori, temători, intrigați, surprinși și nesiguri, în sfârșit, într-o dimineață, ridicăm ancora și lăsăm curentul să aleagă direcția.

Particularitatea acestui plan este că nu are nici hartă, nici rută stabilită.

Nu există șosele și nici scurtături.

Orice cale poate fi cea mai bună pentru că toate sunt bune dacă sunt parcurse cu voința și dorința fermă de a avansa.

Drumul către dezvoltarea spirituală este infinit și a-l parcurge este ca și cum te-ai îndrepta către o țintă care se îndepărtează cu aceeași viteză cu cea cu care te îndrepți către ea.

Dacă ne amintim că Moise l-a descoperit pe Dumnezeu într-un rug neînsemnat, care ardea în mijlocul deșertului, dacă ținem cont că Buddha a ajuns la iluminare dormind sub un smochin, dacă nu uităm că Iisus Hristos s-a născut în iesle… ne putem da seama de lipsa de importanță pe care o are locul din care începem, în comparație cu măreția locului către care ne îndreptăm.

Ruta și viteza

În lumea cotidiană ne calibrăm ritmul natural și personal în funcție de ritmul celorlalți, impus de frenezia maniei productive a randamentului perfect sau de obsesia alienantă a eficienței maxime.

Cu toate acestea, nu pare a fi o strategie bună, dacă dorim să ne conectăm cu esenţa noastră, pentru că nu este nimic de demonstrat şi nici un loc în care să ajungem; pe calea spirituală, fiecare trebuie să meargă în propriul ritm.

Prima sarcină va fi, prin urmare, să descoperim şi să învăţăm să ascultăm cadenţa acestui ritm interior.

Adaptarea la acesta ne va permite să traversăm planul uneori mai repede, alteori mai încet, făcând câte o oprire pe drum ca să reflectăm, revenind asupra vreunui aspect, pentru a ne gândi la ce am văzut deja, sau rămânând într-un loc pentru a explora mai profund o cale alternativă.

Pe la optsprezece ani, foarte departe de a fi vreun iluminat (nu am fost niciodată), am studiat cu interes pasiunea pe care o trezea în unii respectarea canoanelor religioase. Impulsionat mai ales de convingerea arogantă şi adolescentină că nu puteam spune „că nu este pentru mine“ ceva ce nici măcar nu încercasem, am decis să respect ritualurile la care mama se pricepea atât de bine.

Respectând precepte şi porunci, rugându-mă în fiecare zi şi având grijă să nu-l ofensez pe Dumnezeu nici cu gândul, nici cu fapta, îmi amintesc acea vreme ca pe o perioadă de mare plenitudine. Simţeam (greşit sau nu) că făceam paşi uriaşi pe calea devenirii unui mai bun Jorge Bucay.

Într-o zi, fără să ştiu de ce, am început să pun sub semnul întrebării relaţia mea cu Dumnezeu şi, puţin după aceea, să mă îndoiesc de existenţa acestuia.

Nu era prin preajmă nici un maestru care să mă poată ajuta (cel puţin nici unul în care să am suficientă încredere); nu aveam pe noptieră cărţile lui Francisco Jalics (ce mult mi-ar fi folosit!), nu citisem încă Al cincilea munte de Paulo Coelho (mai ales pentru că nu scrisese cartea încă).

Deşi nu ştiam prea bine ce mi se întâmplă, îmi dădeam seama că nu puteam continua pe acest drum fără să mă opresc pentru a-mi pune gândurile în ordine.

Avea sens să respecți în continuare canoanele fără să crezi în Dumnezeu?

Avea sens ce făceam, dacă mă îndoiam de credința mea?

Astăzi știu că, în astfel de momente, trebuie să te oprești, nu poți și nici nu e nevoie să te grăbești să iei o decizie, nici să îți impui să continui fără convingere. Mai devreme sau mai târziu, răspunsul apare și putem avansa în continuare.

Iar în cazul în care claritatea sperată ne face să ne dăm seama că direcția este greșită, vom fi recunoscători că nu ne-am îndepărtat și mai mult, ne vom întoarce la început și vom începe din nou.

Astfel ne spune poetul Hamlet Lima Quintana, în poemul Fără sfârșit…

Fiecare să-și ducă la îndeplinire propria soartă,

Să-și recunoască fântânile și să-și ude plantele…

Și dacă își dă seama că a greșit calea,

Să se întoarcă de unde a venit, să-și construiască din nou casa.

Ca și cum ar fi citit textul poemului, adevărații maeștri niciodată nu te obligă să parcurgi un anumit drum, în mod sigur pentru că știu, dacă sunt onești, că mai departe, către propria destinație, ar putea descoperi că tot ceea ce gândeau nu era deloc sigur sau că drumul parcurs de ei ducea la o fundătură.

Atunci când maestrul cel bun indică o cale, o face pentru a te invita să descoperi și să faci sau nu din asta propriul drum.

Călăuzirea sa îți va da posibilitatea să adaugi, așa cum am spus, sentimentul tău la rațiunea lui, trăirea ta la experiența lui și creativitatea ta

la înțelepciunea lui.

„Copiii tăi nu sunt copiii tăi – spunea Khalil Gibran –, sunt fiii și fiicele vieții. Tu ești arcul, iar ei săgețile. Îi poți îndrepta într-o direcție, dar nu îi poți duce de mână până în centrul țintei."

Vom întâlni multe arcuri care ne vor servi ca impuls sau busolă, cărți geniale și sute de maeștri care ne vor oferi generos cele mai înțelepte lecții, dar nu va fi suficient; va fi nevoie de prezența noastră activă, de a ne afla acolo în mod conștient, de deschiderea către ceea ce este diferit, de smerenia pentru a învăța și curajul de a trăi totul la persoana întâi.

Dat fiind că nimic nu merită să te grăbești, progresul nu depinde atât de terenul pe care îl parcurgem, cât de circumstanțele noastre și de timpul nostru intern. Dacă tu simți că mergi prea repede sau crezi că mergi prea încet, te înșeli; vanitatea sau competitivitatea ta (sau ambele) îți întind o capcană.

Sigur, dacă îți dai seama că te-ai oprit, privește-te, iar dacă ești conștient că reflectezi, atunci faci exact ce este mai bine pentru tine. Lasă graba la ușă, fără teamă, căci până la urmă, așa cum se știe, ceasul vieții nu merge niciodată înapoi.

Într-o zi, un discipol l-a întrebat pe maestrul său:

– Maestre… cât timp o să mai dureze până să ajung la iluminare?

Maestrul a răspuns:

– Nu se știe.

– Dar, a insistat elevul, cât calculezi că ar mai putea dura?

Maestrul, în fața încăpățânării elevului său și mai mult pentru a-i spune ceva decât din convingere, i-a răspuns că mai avea de așteptat zece ani.

Pe elev răspunsul l-a contrariat:

– Zece ani? E foarte mult. Și dacă mă apuc să mă gândesc numai la lucruri spirituale?

– Aaa…, i-a răspuns maestrul, atunci îți va lua cel puțin douăzeci de ani.

Calea spirituală nu are termene fixe, are propriii săi timpi, iar cine încearcă să sară etapele luând-o pe scurtături sfârșește prin a face un ocol mai mare decât dacă ar fi mers cu viteza proprie pe drumul drept. Obstacole sunt cu miile, sunt multe uși false, tentațiile sunt infinite și există posibilitatea foarte mare de a te rătăci (deși toate astea nu pot decât să te facă, în cel mai rău caz, să pierzi timp).

Indiferent ce s-ar întâmpla, ai răbdare, nu urmări rezultatele și rezistă tentației de a schimba direcția la primul obstacol.

Reține că, în această căutare, ca în orice alt aspect al vieții, dacă avansezi zece kilometri, te întorci la dreapta și mai avansezi zece kilometri, apoi te întorci din nou și mergi zece kilometri, și a patra oară faci din nou același lucru…, la final ai mers patruzeci de kilometri, dar vei fi în același loc în care erai la început.

„Nu împinge râul“, ne spune Barry Stevens, chiar în titlul cărții sale, Don’t Push the River. Din multe puncte de vedere, viața noastră spirituală este un râu care curge și, dacă ai răbdare, vei învăța să-ți auzi vocea interioară. Ea te va învăța să înoți în direcția curentului și să înțelegi diferența dintre a curge și a te lăsa târât în voia curentului.

Să nu uiți

Una dintre scenele cele mai impresionante din Roma antică era momentul în care vreun general victorios intra triumfător în orașul Cezarilor.

Ca generalul să aibă parte de primirea cea mai glorioasă a capitalei, trebuiau îndeplinite două condiții: prima, să fi învins într-un război just (bellum iustum); a doua, ca în înfruntarea respectivă să fi murit cel puțin 5 000 de dușmani.

Trupele care urmau să participe la defilare se organizau pe Câmpul lui Marte, de unde, defilând în procesiune, intrau în Roma pe sub Arcul de Triumf. După ce parcurgeau Via Sacra, ajungeau până la Capitoliu și îi aduceau omagiu lui Jupiter. Acolo, la picioarele împăratului, trupele victorioase arătau poporului prăzile aduse din locurile cucerite și lungul șir de prizonieri capturați.

În acea zi, Roma se umplea de zarvă și euforie.

Ghirlandele și florile erau prea puține pentru a felicita armata victorioasă.

Defilarea triumfală era, de fapt, un premiu în sine pentru că, în zilele obișnuite, militarii nu aveau voie să se plimbe prin oraș.

Dar apogeul era omagiul adus generalului victorios, încununat cu lauri și îmbrăcat cu o tunică brodată cu aur. Era primit ca un zeu, în așa măsură încât, în cursul acelei zile, popularitatea și puterea sa le umbreau chiar și pe cele ale împăratului.

Acesta este în mod sigur motivul pentru care Iulius Cezar, temându-se poate ca vreunul dintre generalii săi să nu dorească să-i conteste puterea și pentru ca generalul respectiv să nu uite că această situație era trecătoare, ordona ca în spatele eroului și aproape lipit de acesta să defileze întotdeauna un sclav care, înălțând deasupra capului său coroana lui Jupiter Capitolinul, îi tot șoptea la ureche generalului: Respice post te, hominen te esse memento („Privește în urmă și amintește-ți că nu ești decât un om“).

Nu contează cine joacă rolul de a ne aminti cine suntem și cine am fost; uneori este un prieten, un șef sau un necunoscut, uneori colegii sau

partenerul, uneori chiar o parte foarte luminoasă și ascunsă din noi înșine (un aspect pe care îl numesc „bufonul regelui“).

Cineva trebuie să fie dispus să ne ajute să fim permanent conștienți de răspunderile și de limitările noastre, chiar și (sau mai ales) în momentele în care îi cerem să tacă sau preferăm să nu-l ascultăm.

Ce bine ar fi să existe cineva care să poată sau să dorească să-ți atragă atenția când, sedus de frumusețea unor minciuni, riști să te îndepărtezi de cale, gândindu-te că, dat fiind faptul că ai parcurs calea la care alții nu au avut încă acces, ești special, ești mai bun sau ești superior!

Nu e suficient să cunoști foarte bine drumul (deși, dacă lucrurile stau astfel, cu atât mai bine), nu este indispensabil să-i parcurgi toate meandrele, după ce te-ai rătăcit din când în când (deși lucrurile ar fi mai simple dacă ai face-o), nu trebuie neapărat să fie cineva pe mâna căruia să te dai, în care să ai încredere, în seama căruia să te lași, sincer și total (dar ar ajuta foarte mult să existe astfel de condiții); va fi esențial numai să fii capabil să-ți asculți de prima dată vocea, ca să nu te rătăcești. Și, în orice caz, este de sperat să fie suficient de tenace pentru a-ți repeta asta de câte ori este nevoie, până când o asculți (nu până când îi dai ascultare, ci până când o asculți).

Totul se întâmplă ca și cum unele adevăruri fundamentale s-ar găsi întotdeauna în partea cealaltă a limitărilor noastre. Să le cunoști, să le recunoști și să le înfrunți este, prin urmare, calea prin care te apropii de lucrurile cu adevărat valoroase și adevărate. Deși acest proces nu este prea plăcut. Este evident că, în primul moment, de multe ori ni se pare mai simplu să mințim sau să ne mințim. Și este logic; minciuna este o falsitate adaptată după cum ne convine sau după cum dorim. Cum spune Osho, minciuna se adaptează întotdeauna perfect situației fiecăruia; este întotdeauna foarte amabilă, nu îți pretinde nimic și nici nu te obligă să te implici, este întotdeauna dispusă să te servească. Cu adevărul, în schimb, se întâmplă exact invers: nu numai că este de obicei destul de incomod, dar întotdeauna noi suntem cei care trebuie să ne adaptăm la el; la întregul adevăr, pentru că, ne place sau nu, spre deosebire de opusul său, nu admite scurtături. Un adevăr pe jumătate spus nu este niciodată crezut. Adevărul este tot adevărul sau nu este complet adevărat.

Calea este plăcută?

Raj Dharwani obișnuia să folosească următoarea metaforă:

Ai săpat vreodată un puț în căutarea apei?

Chiar dacă sapi în locul corect, la început dai numai de pământ, pietre și gunoaie.

După mult efort, găsești lutul care îngreunează căutarea și murdărește totul. Îți vine cu adevărat să renunți.

Puțin mai jos, ajungi la apă, deși ești iarăși dezamăgit: la început, lichidul atât de râvnit este foarte murdar și contaminat.

Dacă ești capabil să insiști, dacă vei continua să sapi, vei ajunge la apa curată, care va izvorî în sfârșit din fundul puțului, din ce în ce mai pură.

Pe drumul către culmile înalte, se întâmplă același lucru. Există unele porțiuni în care totul pare greu și frustrant, iar în jurul tău nu vezi decât lucruri neplăcute și urât mirositoare. Dacă nu îți pierzi curajul și nici nu te sperii, dacă ai încredere și perseverezi, peisajul se schimbă, și un izvor de apă proaspătă și pură îți răsplătește osteneala.

Apă pentru a ne potoli setea, pentru a ne răcori și, de asemenea, bineînțeles, pentru a o împărți cu ceilalți.

Tovarăși de drum

Nu suntem singurii care explorează acest plan.

Toți ceilalți, apropiați sau nu, mai mult sau mai puțin plăcuți, cei care merg în spate și cei care merg înainte, toți sunt tovarăși de drum.

Ne sunt tovarăși cei cu care ne intersectăm drumurile o dată sau de două ori, cei care merg alături de noi o mare parte a călătoriei și, de asemenea, aceia, mult mai mulți, cu care nu ne-am întâlnit niciodată, dar despre care știm că împărtășesc experiența căutării cu noi, în timp și în spațiu.

Și, atenție, spun că împărtășesc cu noi experiența căutării, și nu doar că se întâmplă să fie împreună cu noi într-un grup de meditație sau într-o călătorie în India.

Spun că împărtășesc experiența, și nu doar că se intersectează cu tine la un colț de stradă, fără să știe unde se află și nici de ce.

Odată, doi călători s-au întâlnit la cotitura unui drum. Preț de o clipă, s-au aflat unul lângă celălalt, ca și cum ar fi avut aceeași destinație existențială...

Dintr-odată, unul dintre ei a spus:

– Sunt atât de obosit... Cât mai e până ajungem?

– Vreo douăzeci de kilometri, a răspuns celălalt, înțelegând că vorbea despre orașul cel mai apropiat.

– Am o idee genială, a spus primul: să mergem câte zece kilometri fiecare...

Cineva care crede că poate merge pentru tine sau care te roagă să mergi pentru el nu este un tovarăș de drum, este un prost, chiar dacă te întâlnești cu el în fiecare zi.

Ar trebui să le atragi atenția proștilor asupra prostiei lor?

Bernard Shaw spune că nu… cu excepția cazului în care îți taie calea și vor să te copleșească cu prostia lor.

Un bărbat care călătorește cu trenul încearcă să lege o conversație cu Shaw, vecinul său ocazional din compartiment, timp de câteva ore, fără nici un succes.

În cele din urmă, dându-și seama că faimosul său vecin nu are chef de vorbă, își face curaj și spune cu voce tare:

– Sper ca în rai să am mai mult noroc și să nu fie nevoie să stau o eternitate lângă un idiot ca dumneata!

Bernard Shaw, pe de altă pare, își aprinde pipa și, aproape fără să-l privească, îi răspunde:

– Puteți fi liniștit, domnule. Sunt aproape sigur că aceștia pe care îi numiți „idioți ca dumneata" nici nu vor ajunge în rai.

Una este să mergi cu cineva, și alta să te agăți de cineva.

Una este să ceri ajutor, și alta să depinzi.

Una este să mergi împreună cu cineva, și alta să-l urmezi.

Un tovarăș de drum nu este neapărat un ajutor (nu ar avea de ce să fie), deși va trebui să încercăm să nu fie un obstacol.

Și nici nu este vreun semn că ne aflăm în direcția corectă; și, cu atât mai puțin, cineva care poate determina ritmul sau viteza cu care te deplasezi.

Spiritualitatea este o experiență interioară și cât se poate de personală, astfel încât să nu te grăbești niciodată să-i ajungi din urmă pe alții și nici să nu te oprești ca să te ajungă din urmă.

Îți pot vedea rana și îți pot atinge zona afectată, dar niciodată nu pot simți în locul tău durerea și usturimea.

Una e să dai o mână de ajutor, și alta să ai grijă de cineva.

Una e să împărtășești o idee, și alta să încerci să o impui.

Una e să fii în dezacord, și alta să îți judeci aproapele.

Trucul întrebărilor inutile

Îndată ce am început să merg, la prima cotitură a drumului au început să apară întrebările.

Primele par să fie întotdeauna aceleași:

De ce sunt aici și depun acest efort?

Ce face unul ca mine pe un drum ca acesta?

Și, începând de aici, vreo sută de întrebări, mai mult sau mai puțin înrudite cu primele, care dintr-odată, neavând răspuns, devin copleșitoare:

Ar trebui să merg înainte sau să mă întorc, pentru a rămâne cum eram?

Oare îmi complic viața inutil? Până la urmă, atâta lume își trăiește viața, absolut fericită, fără să se fi gândit vreodată la aceste lucruri…

Oricând poți abandona o cale (nu voi fi eu cel care susține sus și tare că întotdeauna și cu orice preț trebuie să terminăm ce am început și nici cel

care susține că trebuie să luptăm până la final, chiar dacă pentru lucruri neînsemnate), mai ales dacă, așa cum am spus, este o cale pe care nu tu ai ales-o, mai ales dacă, așa cum știm, în acest moment al parcursului nu ai certitudinea că te conduce în vreun loc care să te încurajeze să mergi mai departe.

Este evident că ai putea să te oprești aici, mulți au făcut-o.

Au trecut pragul, au început mersul și au abandonat provocarea.

Sigur că, așa cum am spus, dacă ți se întâmplă acest lucru, vei putea să renunți la continuarea căutării, va fi alegerea ta. Cu siguranță nu vei mai putea fi cel care erai înainte de a trece pragul. Nu vei fi nici mai bun, nici mai rău, dar ceva s-a schimbat în tine.

A învăța este greu; a uita ce ai învățat, pentru că așa decizi, e imposibil (și aici este important să faci diferența între „învățat“ și „memorat“).

Dacă ai învățat că acest drum există și ai făcut doi pași pe el, vei putea să-l abandonezi, dar cu greu vei putea să uiți că există; îl poți ignora, te poți preface că nu există și chiar să te convingi, spunând că nu îți pasă, dar sămânța pe care ai plantat-o la început continuă să fie înăuntrul tău.

Dar dacă hotărăsc să continui, ce voi face cu atâtea întrebări?

Cine știe, aș putea să mă eschivez, să mă învârt în jurul lor sau să încerc să le uit.

Aș putea eventual să răspund cu alte întrebări; asta se dovedește întotdeauna a fi… sau cel puțin uneori…

Când eram la colegiu, matematica era întotdeauna un chin pentru elevi. Profesorul nostru, un inginer devenit profesor dintr-un motiv misterios (evident, vocația sa nu era să predea), utiliza întotdeauna aceeași „metodă“: la fiecare oră explica cel puțin un concept nou din programă, apoi ne dădea exerciții pe această temă de rezolvat acasă.

Exercițiile pentru acasă erau întotdeauna trei pentru fiecare subiect explicat, nici unul în plus, nici unul în minus, și cât de mare era chinul depindea de câte subiecte noi abordase în ziua respectivă. La următoarea oră, la început se corecta tema; unii ieșeau în față și rezolvau pe tablă exercițiile din ziua precedentă. El discuta greșelile și întreba dacă este clar. Apoi rutina reîncepea „implacabil": un subiect nou și o serie nouă de exerciții.

Într-o zi, elevii au inventat o strategie pentru a scăpa de atâtea teme pentru acasă. Ideea era aceasta: dacă „proful" nostru explica două subiecte, cum se întâmpla în general, aveam șase exerciții de făcut acasă; dacă explica trei, tema era mai mare, și dacă avea timp să explice al patrulea subiect, urma să avem o duzină de probleme de rezolvat!

Ceea ce aveam de făcut era simplu. Când venea momentul rezolvărilor și profesorul întreba dacă aveam neclarități, trebuia să-l bombardăm cu întrebări, ca să nu mai aibă timp să explice subiecte noi. Ideea era genială, iar la ora următoare am pus-o în practică. L-am bombardat pe profesor cu tot felul de întrebări, chestiuni reale, întrebări absurde, plăsmuite în imaginația noastră, și întrebări care erau aceleași cu cele pe care le puseseră ceilalți, dar enunțate prin cuvinte diferite.

Rezultatul primei zile a fost fantastic. Într-adevăr, în acea zi, profesorul a putut să explice doar un singur subiect și, prin urmare, am avut numai trei exerciții pentru acasă. Planul era un succes, iar noi, 25 de genii.

Data următoare, toți elevii au ajuns mulțumiți la ora de matematică.

Cu toate acestea, ceva la care nu ne gândiserăm avea să ne distrugă planul pentru totdeauna: având numai trei exerciții de rezolvat acasă, corectarea temei, în loc să dureze jumătate de oră, cum se întâmpla în mod obișnuit, a fost gata în zece minute, în ciuda încercărilor noastre de a pune întrebări peste întrebări. Consecința nefastă a fost că, de data asta, în loc să dispună de jumătate de oră pentru explicarea unor subiecte noi, profesorul a avut cincizeci de minute. În ciuda grijii noastre de a pune întrebări, el a explicat nici mai mult, nici mai puțin decât cinci subiecte la ora respectivă, și fiecare dintre noi s-a dus acasă cu un fleac de cincisprezece exerciții pentru ziua următoare.

Întrebările excesive pe care le puneam cu toții profesorului nu aveau scopul de a rezolva neclaritățile, niciodată nu se întâmplă astfel în cazul întrebărilor excesive; aveau un scop clar: să tărăgăneze ora, să îngreuneze apariția unei noi teme, să încercăm să scăpăm de tema pentru acasă.

Acest lucru se întâmplă de multe ori pe calea noastră (și pe atâtea altele, în cursul vieții). Umplem locul de semne de întrebare, dar nu pentru că ne interesează răspunsurile, ci dimpotrivă. Întrebăm exagerat de mult pentru că lucrul pe care îl dorim cel mai puțin este să găsim răspunsul. Sunt întrebări goale, care au doar rolul de a ne păcăli pe noi înșine, deși, evident, nu pentru mult timp.

Și să nu te gândești că este vorba despre limitarea întrebărilor, despre alegerea acelora care ne folosesc și eliminarea celor care nu caută răspuns, ci este o scuză de a nu merge mai departe.

Știm, din experiența dobândită în alte planuri, că unele întrebări care par importante la un moment dat ajung să fie nesemnificative sau inutile la puțin timp după aceea. Dintre semnele de întrebare frecvente și neliniștitoare care ne-au dat tuturor insomnii câte o dată: Mă va iubi pentru totdeauna? Voi reuși? Ce trebuie să fac pentru a putea simți că totul este sub control? – până la trilogia stupidă de întrebări pe care lumea consumistă a știut să le sădească în noi și să ne facă să credem că sunt fundamentale: Cât costă? Unde se vinde? Cum fac rost de bani?

În acest plan, ca și în altele, întrebarea inutilă, cea pe care ar trebui să o evităm cu orice chip, cea care ne consumă cel mai mult timp, se enunță în două cuvinte și are doar câteva litere:

Voi putea…?

Acum câțiva ani, dintr-un simplu capriciu, m-am înhămat la sarcina de a scrie un roman. O intrigă complexă și macabră mi se învârtea în minte. Era despre toate acele lucruri despre care nu vorbesc de obicei în cărțile mele de dezvoltare personală. Era despre dictaturi, despre corupție, despre politică, despre America Latină și despre minciună ca platformă a puterii.

În acel moment, întrebarea care îmi însoțea serile și diminețile era, în mod invariabil, aceeași: voi putea?

Candidatul, titlul pe care l-am ales în cele din urmă, s-a născut în 2006 și, spre surprinderea mea, a fost primit cu Premiul Novela Ciudad de Torrevieja din acel an.

La interviuri, mulți jurnaliști m-au întrebat cum de mă mobilizasem să scriu un roman. Am răspuns că ascultasem și citisem mult din ceea ce spun adevărații romancieri cu privire la procesul de creație și că, urmându-le sfatul, am încetat să mă întreb dacă voi putea și, folosind tot timpul liber pe care mi-l lăsa lipsa întrebării, am urmat întocmai celălalt sfat, asupra căruia toți păreau să fie de acord: să citesc mult, să visez mult, să gândesc mult, să corectez mult, să șterg mult, să arunc mult și…, la puțin timp după aceea, să reiau firul și să dau o formă plăcută textului rămas.

De fapt, când mă gândesc mai bine, procesul spiritual are mult din toate acestea; și explorarea acestui plan înseamnă să cunoști (să citești și să asculți), să elimini, să respingi, să corectezi, să reiei mereu drumul pierdut și să încetezi să te lași distras de întrebări inutile.

Temeri și limitări

Să te înfășori în prea multe întrebări este o tactică pentru a te preface că avansezi, fără să avansezi, pentru a spune că ești pe cale când, în realitate, te-ai trântit în pat ca să te odihnești și, de asemenea, de ce să nu recunoaștem, este o încercare de a provoca unele temeri sau de a le minimaliza influența în viața noastră.

Imobilitatea este de foarte multe ori expresia unor temeri nerezolvate:

teama de a trebui să pun sub semnul întrebării lucrurile pe care le știu;

teama de a nu mai aparține;

teama de a nu putea reveni;

teama de eșec, de atâtea ori amestecată cu teama de a ieși învingător;

și, în acest plan, până și teama de a înnebuni.

Dar dacă suntem aici, aceasta se datorează faptului că știm deja că majoritatea acestor temeri își au originea în propria minte, că sunt invenții mai mult sau mai puțin creative ale gândirii, pentru a ne îndepărta de schimbarea care înseamnă să mergi mai departe.

Prietena mea Martha Morris mi-a trimis într-o zi din ținutul său natal, Costa Rica, această poezie care mă conectează întotdeauna la necesitatea de a ne pune în mișcare și de a deveni răspunzători de stabilirea direcției, inclusiv pe calea spirituală:

Florile se vor deschide în grădina ta,

dar dacă nu-ți deschizi fereastra,

nu te vei bucura niciodată de parfumul lor.

Păsările se vor întoarce primăvara,

dar dacă vei rămâne închis în bârlogul tău,

nici măcar nu vei ști că iarna a trecut deja.

Soarele va răsări fără îndoială mâine,

dar dacă nu ridici ochii la cer,

razele lui nu-ți vor lumina niciodată chipul.

Dacă rămâi tăcut, prea tăcut,

încetezi să mai fii om și te transformi în statuie,

și atunci viața încetează să mai curgă prin tine.

Dacă dorința de a continua este mai puternică decât teama, vom învăța că, în mod sigur, avem limitările și incapacitățile noastre, dar vom descoperi că unele dintre aceste restricții nu sunt neapărat pentru totdeauna.

În parcurile de distracții, pentru a se urca în anumite atracții, vizitatorii trebuie să aibă o vârstă și o înălțime minimă. Pentru a verifica această ultimă condiție, există de obicei la intrarea în fiecare atracție un fel de ușă, care are înălțimea minimă cerută de normele de securitate. Când copilul trebuie să se aplece pentru a trece, înseamnă că are înălțimea necesară și se poate sui în atracția respectivă.

Atunci când capul micuțului nu ajunge până la partea orizontală de sus, nu e lăsat să intre și, de cele mai multe ori, copilul se supără. Încearcă să intre iar și iar, dar i se pare că ștacheta este din ce în ce mai sus. Nici un argument nu e suficient, iar dacă gardianul își face datoria, copilul nu este admis.

Se întâmplă mereu. După câteva luni, copilul se întoarce în parcul de distracții. El a crescut acei doi centimetri care îi lipseau ca să ajungă cu capul la tocul de sus. Ceea ce era o problemă de nerezolvat cu câteva luni în urmă acum nu mai e deloc.

Ce s-a întâmplat?

Timpul!

Pur și simplu, a trecut un timp.

Ca și copilul, ființa umană crește pe măsură ce înaintează pe cale. Și, încă o dată: nu poți împinge râul…

Astăzi poți întâlni o limită care te împiedică să mergi mai departe, și mâine alta, dar dacă te gândești la tine din perspectiva unui plan fără frontiere și a unei creșteri infinite, va trebui să presupui cu responsabilitate că nu există limite ale potențialului tău.

Poate cel mai bun exemplu este cel pe care ni-l dă următoarea poveste tradițională a indienilor Sioux.

Nor Roșu, marele șef de trib, i-a chemat într-o zi la el pe cei trei fii ai săi.

Începuse să îmbătrânească și trebuia să-și aleagă succesorul.

Un trib nu poate avea trei șefi. Dacă i se întâmpla ceva, unul dintre ei trebuia să fie succesorul și era răspunderea lui să decidă cine.

– Fiii mei, le-a spus el când au venit în fața sa, v-am rugat să veniți ca să îl aleg dintre voi pe succesorul meu. Pentru a face cea mai bună alegere, am decis să vă supun la o probă. Este vorba despre escaladarea Muntelui Sacru, o stâncă pe care nu a reușit nimeni să o dovedească până acum. Cel care va reuși primul va fi alesul.

Provocarea a fost stabilită, și fiii au acceptat hotărârea tatălui, mai mult din respect decât din ambiție.

După o săptămână, în ziua cu Lună Nouă, noaptea celor mai bune auspicii, cei trei tineri au început să escaladeze muntele cu avânt și cu speranța de a învinge.

Dar mai întâi primul, apoi ceilalți doi s-au întors învinși.

Ascensiunea era într-adevăr imposibilă.

Unul după altul, tinerii au venit în fața tatălui, pentru a-și recunoaște înfrângerea.

În fața celui de-al treilea, șeful și-a exprimat dezamăgirea:

– Văd că Muntele Sacru te-a învins și pe tine…

– Da, și îmi pare rău, tată, dar ăsta este adevărul. Deocamdată, Stânca m-a învins…

– Deocamdată? Înțeleg că ai fost cât pe ce să reușești. E adevărat? a întrebat șeful de trib.

– Nu, nici măcar nu am ajuns la mijloc, a spus cel care avea să fie mai târziu șeful tribului, dar știu că stânca și-a atins înălțimea finală, iar eu… încă mai cresc.

Eu am învățat cu o oarecare durere acest concept conform căruia rezultatele nu sunt întotdeauna imediate, deși s-a întâmplat într-un mod destul de prozaic.

Și anume, a avut loc în Mexic. La un grătar, și nu la o conferință. Din gura prietenilor mei mexicani, și nu prin intermediul unui mare maestru spiritual. Între pahare de tequila și farfurii cu pozole, și nu în mijlocul cărților și al însemnărilor.

Pe masă, printre toate bunătățile oferite, era o crăticioară cu niște biluțe de culoare verde, strălucitoare, pe care nu le mai văzusem. Mexicanii sunt mari amatori de chili și au o mare varietate de astfel de ardei, una mai picantă ca cealaltă. Eu învățasem deja să nu mai am încredere în faimoasa frază a prietenilor mei azteci, când îmi spuneau: „Din ăsta poți mânca liniștit, că nu e iute“, pentru că în bucătăria mexicană totul e iute (deși există diferite grade de iuțime), iar persoana care vine din afară și nu are limba „imunizată“ trebuie să guste totul cu grijă. În mod sigur, din acest motiv am

fost surprins că prietenii mei mi-au spus să am grijă cu acel chili rotund, pentru că era foarte iute. Eu, care doresc întotdeauna să explorez diferitele gusturi pe care mi le propune mâncarea tradițională din fiecare loc, am gustat, fidel prudenței mele, mai puțin de jumătate dintr-unul din acei mici ardei. Erau puțin iuți, dar savoarea era splendidă.

– Nu e chiar așa grav…, am spus, aproape dându-mi aere cu cunoștințele mele, am gustat și alții mai picanți, am adăugat și, ignorând semnele tuturor, mi-am mai băgat încă doi, întregi, în gură și i-am ronțăit cu un zâmbet…

După două sau trei minute, zâmbetul mi se ștersese de pe față.

Simțeam că îmi luase gura foc, mă durea limba, căldura mă copleșea și aproape nu mai puteam respira.

Apa băută cu înghițituri mari nu m-a ajutat deloc, nici paharul cu lapte rece pe care l-am cerut, nici nimic altceva. Nu puteam decât să aștept să treacă…

Între timp, mi se întipărea în minte și în esofag lecția pe care nu o voi uita niciodată: uneori, într-adevăr, rezultatele lucrurilor nu sunt imediate, mai ales când este vorba despre chili și efectele delicioasei bucătării mexicane, deși lista lucrurilor care au nevoie de timp poate fi completată și cu rezultatele vădite ale cremelor de înfrumusețare și cu reușitele transcendente ale căii spirituale.

Dincolo de ironii, când începem calea, cel mai probabil este că nu vom observa nici o schimbare, și poate va dura mult până să o observăm, mai ales dacă vom sta la pândă încercând să o percepem. Și totuși, într-o zi, după ce am uitat de chestiunea respectivă, ne vom opri să reflectăm la un subiect oarecare și vom simți dintr-odată că s-a schimbat ceva în noi și vom ști că s-a schimbat pentru totdeauna.

Unora li se întâmplă mai devreme, altora mai târziu.

Trebuie să recunosc că m-am întâlnit cu unii cărora nu li se întâmplă nimic și e posibil să nu li se întâmple niciodată. În ciuda a „tot ce fac“, a banilor pe care îi investesc, a timpului pe care îl dedică „spiritualității lor“…

Și adevărul este că, în realitate, mulți dintre ei nu caută să li se întâmple.

Sunt membri activi ai imaginarei SIPVSM (presupuse inițiale ale Societății Intelectoide Pseudomistice a Vibrației Spirituale la Modă), care bat orașele cele mai cosmopolite din Occident.

Persoane pe care le cunoști la fel de bine ca mine.

Bărbați și femei care într-o zi iau „marea decizie“ și se duc la o întâlnire de sfârșit de săptămână, împinși de colegii de birou, pentru că nu fuseseră niciodată și ca să nu se simtă pe dinafară.

La întoarcere, povestesc cu entuziasm că au stat TREI zile într-o mănăstire, fără electricitate și fără apă curentă (!), că au făcut meditație și multe exerciții spirituale…, că au trăit o experiență unică și că măicuțele care se ocupau de gospodărie găteau foarte bine.

Și aici se termină totul, pentru că, în realitate, nu mai au mare lucru de spus și chiar mai puțin de reținut.

Spiritul lor nu numai că nu s-a îmbogățit cu experiența respectivă, dar s-a întors mai sărac și mai gol de cum a plecat.

Îmi amintesc de povestea cu goarna micuțului pompier.

„A fost odată, într-un sătuc, o mică unitate de pompieri voluntari: vreo zece consăteni care, având vocația de a ajuta, se antrenaseră ca să învețe să organizeze acțiunea de stingere a incendiilor, de fiecare dată când o casă sau un hambar cădea pradă flăcărilor.

În casa de alături, locuia Juanito, un băiețel de vreo zece ani, cam greu de cap, căruia îi fusese încredințată sarcina de a-i anunța pe voluntari de

fiecare dată când se anunța la „detașament“ existența unui incendiu.

Toți erau foarte mulțumiți de sarcina eroică a pompierilor, dar toată lumea se plângea că, în realitate, activitatea nu era foarte eficientă. De fapt, în majoritatea cazurilor, când grupul de voluntari ajungea, flăcările distruseseră deja o mare parte a fermei incendiate.

Juanito, care își lua foarte în serios munca de pompier, a profitat într-o zi că era în vizită cu părinții în satul vecin pentru a da o fugă la detașamentul de pompieri și să le povestească ce se întâmpla, ca să afle dacă puteau să-i ajute cu ceva în acest sens.

– Și nouă ni se întâmpla același lucru, i-a povestit șeful secției de pompieri. Nu reușeam niciodată să ajungem înainte ca flăcările să fi distrus totul. Dar acum, în sfârșit, lucrurile s-au schimbat…

– Cum ați reușit? a întrebat micul pompier, mai mult decât interesat.

– Am cumpărat această goarnă. Vezi?

– Da… și?

– De fiecare dată când se anunță un incendiu, paznicul sună din goarnă și totul se rezolvă mai repede și mai bine… Nu am mai avut un dezastru total în ultimii doi ani, a spus șeful cu mândrie.

Micul pompier le-a cerut bani părinților și, înainte de a se întoarce în sat, a cumpărat o goarnă exact ca aceea pe care i-o arătase șeful detașamentului.

Când a ajuns, a ascuns-o în camera sa.

Ce surpriză vor avea cu toții la următorul incendiu!

După câteva săptămâni, don Aparicio a sosit călare până la secție ca să ceară ajutor: grajdurile sale ardeau.

Juanito și-a luat goarna și, fără să anunțe pe nimeni, s-a dus la locul incendiului.

S-a dat jos de pe bicicletă și a început să sufle în goarnă, sperând cu naivitate că astfel focul avea să se stingă de la sine…

Mărginindu-se să sufle în goarnă, confundând sunetul acesteia cu acțiunea pertinentă, pentru a-și ascunde sărăcia spirituală, bărbații și femeile din SIPVSM sunt condamnați la o căutare inutilă, în locuri nepotrivite.

Spiritualitate și religie

Spiritualitatea este scânteia lui Dumnezeu în om.

Propria spiritualitate

Îți amintesc ce spunea părintele Clemente (cel cu cântările gregoriene): nu există o cale spirituală unică, nici măcar una care să fie mai bună decât cealaltă. Spiritualitatea noastră va fi, din acest motiv, întotdeauna unică și personală; deși, e mai probabil că, explorând-o, chiar fără să știm, ne vom apropia destul de o cale deja trasată de alții.

Majoritatea curentelor filosofice și teologice au acordat timp și spațiu analizei spiritualității ca entitate și trăire, scoțând în evidență diferențele și particularitățile, dar lăsând să se vadă și punctele comune. Cu toții pun în contrast esența spirituală a omului cu contextul legat de acțiuni, strategii, posesii și ambiții lumești, clasificându-le sub două aspecte diferite ale persoanei: unul tangibil (numit de unii material sau fizic), și altul intangibil (numit spiritual sau metafizic).

Lumea traversează o situație nemaiîntâlnită în istoria umanității: totul, binele și răul, ce este rafinat și ce este vulgar, problema și soluția, boala și tratamentul, totul, într-o formă sau alta, s-a globalizat.

Prima consecință evidentă este că totul are sau poate avea o dimensiune planetară.

A doua este că exact această posibilitate generează o teamă și o incertitudine enormă, cea mai mare din toate timpurile și care, în plus, se

sprijină pe semnale mai mult decât evidente care o confirmă. Niciodată până acum mijloacele de comunicare, literatura și cinematograful nu au făcut populația să se gândească la posibilitatea unei megacatastrofe sau la un război nuclear, la un dezastru ecologic, o pandemie sau la un crah financiar internațional definitiv.

Cert este că, drept compensație, și de aceea fac aici acest comentariu, suntem mai aproape ca niciodată de a înțelege că toate popoarele de pe Pământ împart un destin comun. Niciodată până acum rețeaua de comunicații nu a fost atât de rapidă și nici atât de eficientă, și niciodată atât de mulți oameni nu au devenit mai conștienți ca acum de necesitatea de a privi în interiorul lor.

Pentru mine și pentru mulți alții, aceasta pare să confirme faptul că, deși esența spirituală sau religioasă a fiecărei persoane probabil nu s-a schimbat, modificarea brutală a lumii în care trăim a transformat căutarea noastră interioară, lăsând să se nască în atâția oameni dacă nu o nouă atitudine religioasă, cel puțin un nou mod de a se conecta cu credința, prin intermediul unei spiritualități foarte diferite.

În ultima perioadă percepem, de exemplu, în societatea occidentală o mai mare sensibilitate și un interes crescut pentru dimensiunile sau disciplinele mistice ale Orientului, ca de exemplu yoga, meditația transcendentală sau zen. Și, deși această întâlnire nu e nouă, pentru că a început acum patru sute de ani[9], ea adaugă azi Occidentului o nouă viziune asupra relației omului cu sine însuși și cu Dumnezeu, un model spiritual mai liber și creativ, mai individual și variabil, mai legat de lumea interioară și personală, mai dependent de ce simte acesta decât de ceea ce gândește, mai legat de ceea ce este decât de ceea ce face.

În ziua de azi, spiritualitatea este foarte departe de a se mulțumi să se gândească la sacru. Noua cheie este să simți acest lucru ca și cum ar fi ceea ce este: o legătură care ne traversează pe toți, legându-ne unii de alții, completându-ne și unindu-ne în armonie cu cosmosul (și, pentru cei credincioși, stabilind comuniunea cu Dumnezeu).

O definiție care ne face mai conștienți de necesitatea de a avea grijă de legătura care ne conectează și ne reconectează cu toate lucrurile.

Marii filosofi, credincioși și gânditori, influenți formatori de opinie, ne-au propus, pe bună dreptate, concepțiile lor, foarte diferite și uneori opuse, referitoare la calea religioasă și spirituală și la prezența lui Dumnezeu în viața omului contemporan: Dumnezeul „ascuns“ al lui Josef Sudbrack; Dumnezeul „eclipsat“ al lui Martin Buber; Dumnezeul „găsit“ al lui André Frossard; Dumnezeul „distant“ al lui Karl Rahner; Dumnezeul „absent“ al lui Martin Heidegger, până la Dumnezeul „mort“ al lui Thomas J.J. Altizer sau al lui Nietzsche.

Religiozitate și istorie

Istoria religiilor este plină de multe momente de glorie și de multe altele de suferință, deși aceste momente întunecate nu au fost responsabilitatea nici unei religii, ci mai curând a bărbaților și femeilor, falșilor cucernici, care s-au prezentat ca „păzitori ai adevărului“, când, de fapt, ceea ce pretindeau în realitate era să fie „stăpâni și creatori ai adevărului“, evident pentru a-l adapta și deforma după bunul plac.

Se povestește că, la un moment dat, Buddha a ajuns într-un sat de lângă o mănăstire și că multă lume l-a întrebat de ce nu îi plăceau nici călugării și nici religiile. Se spune că Buddha a răspuns că nu înțelege nici osteneala și nici sensul acestora.

Într-o zi, s-au dus să-l viziteze niște călugări; aceștia aduseseră un coș plin cu fructe, o ghirlandă din flori și erau purtătorii mesajului de salut respectuos al marelui preot al mănăstirii.

– Am auzit cuvintele tale, au spus ei, și am venit să te lămurim că noi abia dacă suntem un fel de intermediari între Dumnezeu și oameni… și suntem conștienți de asta.

Auzind acest comentariu, Buddha a întrebat:

– Dumnezeu are nevoie de intermediari? Nu e oare prezent în toți oamenii și în toate locurile?

Călugărul i-a explicat:

– Nu, Dumnezeu nu are nevoie de ei, însă oamenii trebuie să-l descopere. Maestrul nostru spune că noi nu facem decât să vindem apă la malul râului, cu speranța că, într-o bună zi, oamenii își vor da seama că pot lua apă și singuri.

Buddha râdea în hohote…

Călugării l-au întrebat care era partea amuzantă a parabolei lor.

– După cum îmi spuneți, faceți un mare efort pentru această sarcină trecătoare, așteptând momentul în care să nu mai fie nevoie de ea, dar nu vreți să acceptați că, dacă nu ați fi fost aici să vindeți apa, oamenilor le-ar fi luat mult mai puțin să-și dea seama că pot face asta fără voi.

Spiritualitatea despre care vorbesc susține tocmai că fiecare persoană trebuie să-și parcurgă propria cale, să-și marcheze obiectivele, să-și găsească ritmul și să-și stabilească regulile. Să decidă cu cine se însoțește, cine sunt ghizii săi și care sunt tovarășii săi de drum, credincioși sau nu, aparținând cultului nostru sau oricărui altul, sau nici unuia.

Vreau să spun că această cale spirituală, așa cum o concep eu, se poate parcurge într-un context religios sau nu, și chiar dacă admit că e posibil ca o anumită credință îmi poate facilita oarecum parcurgerea porțiunilor care cer un efort mai mare și sunt mai grele, aceasta nu înseamnă că îmi poate oferi vreun fel de scurtătură.

Izbăvirea instantanee, revelarea ființei supreme și întâlnirea cu Dumnezeu ne sunt oferite astăzi în mari corturi și vitrine enorme, ca propuneri atractive pentru cei care s-au rătăcit cu adevărat. Fără îndoială, cu greu vor fi considerați ghizi spirituali autentici și nici nu vor fi însuflețiți de cele mai bune valori religioase. Seamănă mai mult cu o ofertă de reduceri de sezon decât cu orice altceva, probabil pentru că persoanele care le-au creat încearcă tocmai să vândă ceva ce s-ar putea să nu aibă.

Nu mă voi plasa în maniheismul întrebării dacă religiile sunt bune sau rele, pentru că, deși pot ghici mirarea vreunui cititor, cred că are legătură cu pasiunea modernă de a clasifica totul, inclusiv religiile.

Astfel de credințe sunt constructive sau distructive?

Promisiunile nu știu cui sunt false sau adevărate?

Predicatorii lor sunt onești sau șarlatani?

Ritualurile lor sunt rezonabile sau nu?…

Acest gen de întrebări, exprimate în asemenea termeni, deși din ce în ce mai utilizate, mi se par întotdeauna interesate și rău-intenționate.

Am repetat de multe ori, în foarte multe alte contexte, că pentru mine puterea nu corupe, în același mod în care armele nu omoară, și ravioli nu îngrașă. De la sfârșit către început: eu sunt cel care se îngrașă dacă îi mănâncă; cel care omoară este cel care apucă arma, nu instrumentul în sine; iar puterea… puterea reușește doar să-i corupă încă puțin pe cei care erau deja corupți înainte să ajungă la putere.

Așa cum se întâmplă cu aproape fiecare lucru, argumentul religios (și nu religia) poate fi utilizat pentru a ajuta sau pentru a distruge, pentru a construi sau pentru a face rău, pentru a-i apropia pe oameni sau pentru a-i face să se confrunte. Niciodată nu a fost mai relevantă această veche parabolă:

Nepotul vrea să-l surprindă pe înțeleptul său bunic, încercând să-l facă să dea un răspuns greșit:

– Bunicule… bunicule, îi spune, am prins o pasăre în pumn… ghicește, e vie sau e moartă?

Avea de gând să o lase să zboare, dacă bătrânul îi spunea că e moartă, sau să îi frângă gâtul dacă îi răspundea că pasărea e vie.

Viața trăită cu adevărat este singura sursă din care curge adevărata înțelepciune, așa că, având anii de partea sa, bătrânul răspunde:

– Depinde de ce intenție ai, băiete, depinde de intenția ta.

La fel se întâmplă cu aproape toate acțiunile noastre.

Același lucru se întâmplă cu religiile.

În orice caz, intenția unor oameni, care uneori se autodefinesc ca fiind credincioși, și nu religia este cea care se îndepărtează de calea corectă sau de drumul autentic spiritual.

Religia este cercul, iar spiritualitatea, centrul

Osho

Una dintre diferențele fundamentale dintre religiozitate și spiritualitate (și, din punctul meu de vedere, una dintre puținele semnificative) este direcționalitatea cultului, care este parte constitutivă a primei, și lipsa

contrastantă a unei direcții prestabilite, care este caracteristica (sau ar trebui să fie) celei de-a doua.

Există, desigur, excepții, dar majoritatea cultelor religioase includ prezența unuia sau mai multor zei care, în mod direct sau indirect, ordonă sau au ordonat, legiferează sau au legiferat, determină sau au determinat ce este corect și ce nu, răsplătindu-i și pedepsindu-i pe credincioși în funcție de comportamentul acestora.

Se ajunge până într-acolo încât, în unele religii, primitive și autoritare, piatra de temelie a participării la cult și argumentul primordial (dacă nu chiar unicul) de control al acțiunilor credincioșilor era teama. Se inculca, de sus până jos, amenințarea pedepsei lui Dumnezeu (sau a zeilor), dacă nu se respecta ceea ce preoții, oficianții sau reprezentanții spun că așteaptă divinitatea de la fiecare: zeci sau sute de lucruri pe care trebuie să le faci sau să nu le mai faci, pentru a evita tragedia care se anunța în profeții malefice.

S-ar putea spune că spiritualitatea pe care o propunem susține exact contrariul, dar mă mulțumesc să arăt că argumentele lor, cel puțin, se îndreaptă în altă direcție.

În timp ce religiile primitive, care instigau la teamă, aveau ca obiectiv un grad de dependență și de supunere din ce în ce mai mare al credincioșilor, spiritualitatea (și credința religioasă autentică) apără cu orice preț nondependența și caută să consolideze libertatea personală. O libertate care nu poate veni din altă parte decât din încrederea în sine și în propria capacitate a fiecăruia de a-și orienta viața, de a-și decide acțiunile și de a-și alege propriul drum.

Spiritualitatea și religiozitatea esențiale sunt prin definiție umaniste și, din acest motiv, refuză să ridice bariere între persoane; dacă în jurul unei credințe se configurează un grup, vor lucra de la început pentru creșterea tuturor și pentru calitatea vieții noii comunități. Adevărata credință în Dumnezeu Tatăl, de exemplu, nu se va putea niciodată sprijini pe afirmații de genul: „Tu ești de-al nostru, dar el sau ei nu sunt". Pentru cei care

parcurg cu adevărat calea spirituală, în interiorul sau în afara unui cult, toţi suntem unul, chiar dacă arătăm altfel.

Poate din acest motiv, cel puţin aşa cum înţeleg şi simt eu, nu există în acest plan nici o listă de dispoziţii care trebuie respectate dacă vrei să te mântuieşti, deoarece, pentru adevărata spiritualitate (care, subliniez, nu exclude religia), singura pedeapsă, dacă e să o numim astfel, ar fi să ratezi să înveţi, să creşti şi să te bucuri de parcurgerea căii. (Unul dintre cei mai buni prieteni ai mei din lume, preot din vocaţie, aproape că este de aceeaşi părere cu Borges când susţine că există un singur păcat care în mod sigur îl supără pe Dumnezeu, şi acela este să nu fim fericiţi.)

Dumnezeu şi religie

De-a lungul istoriei, popoarele s-au repezit întotdeauna să aleagă (atunci când li s-a permis să aleagă). Religii teiste. Fie un Dumnezeu unic şi atotputernic, fie mai mulţi zei care împart sau concurează pentru puteri şi zone de influenţă. Fie zei antropomorfi, fie personificaţi în entităţi ale naturii, cum sunt Soarele, Luna sau planetele. Zei de toate felurile, comportamentele şi caracteristicile. Zei mai binevoitori şi indulgenţi sau exagerat de corecţi, ajungând să frizeze cruzimea.

Merită să te întrebi cât este de adevărat ce obişnuia să spună Martin Buber pentru a-i irita pe cei mai religioşi:

„Nu e adevărat că Dumnezeu l-a creat pe om după chipul şi asemănarea sa, a fost exact invers. În cele din urmă, omul a fost cel care l-a creat pe Dumnezeu după chipul şi asemănarea sa (sau, ceea ce este acelaşi lucru, după cheful şi dispoziţia sa).“

Dacă vom accepta o clipă ideea unor specialişti în psihologie referitoare la faptul că există un filon religios în fiecare persoană, nu putem să nu-i dăm lui Buber o oarecare dreptate, pentru că ce s-ar întâmpla cu religiozitatea

naturală fără un Dumnezeu (sau mai mulți zei) în care să depunem credința?

În timp ce scriu, mă gândesc că nici acest argument nu este definitiv.

Până la urmă, mulți bărbați și femei propun azi să îl separe clar pe Dumnezeu de religie, iar pe aceasta de Biserică sau de entitatea care o administrează. Ar fi oare posibil?

Îmi dau seama că, după patruzeci de ani, revin la întrebarea la care nu am știut să-mi răspund la optsprezece ani…

Exemplul care se dă întotdeauna, pentru a răspunde afirmativ, este cel cu budismul, care, în ciuda faptului că oferă un loc prin care să-ți canalizezi această esență de religiozitate de care vorbim, nu o depozitează în nici un Dumnezeu, cel puțin nu în sensul clasic în care folosim cuvântul.

Pe de altă parte, este posibil ca omul să aibă nevoie de o religie aproape în aceeași măsură în care religiile au nevoie de credincioși, dar nu se întâmplă astfel cu Dumnezeu, pentru că, deși El poate fi necesar pentru unii, reversul este fără îndoială fals (Dumnezeu nu are nevoie de om).

Mărturisesc că nu îmi este greu să admit că poate omul l-a inventat pe Dumnezeu și nici nu am vreo problemă să mă gândesc că a fost invers, dar îmi place să mă gândesc la o subtilă combinație între ambele posibilități. Ceea ce într-adevăr mi se pare mai mult decât evident, și sper sincer ca nimeni să nu se simtă jignit de această idee, este că în mod sigur omul, și nu Dumnezeu a fost cel care a inventat religia (chiar dacă a făcut-o din inspirație divină).

Religii și nuanțe. Reguli și precepte

Mulți ani la rând am străbătut o bună parte a lumii, depănând povești, legende și mituri din toate timpurile și din toate culturile, descoperind și împărtășind ideea că povestirile mai tradiționale vorbesc în esență despre aceleași istorii: schimbă numele, funcțiile și cuvintele personajelor, schimbă decorul și circumstanțele, dar intriga e în esență aceeași.

În prologul primei antologii de basme din istorie, cea întocmită de Frații Grimm, se spune că toate poveștile s-au aflat la un moment dat laolaltă, într-o amforă fermecată; într-o zi, amfora s-a spart, iar bucățile s-au răspândit prin toată lumea. Fiecare povestire din culturile și tradițiile mai îndepărtate și mai diferite are, așa cum sugerează metafora, aceeași origine și aceeași esență. Dacă cercetezi miturile autohtone și folclorice, care se presupune că simbolizează istoria fiecărui popor, întâlnești povești în esență identice.

Cu religiile se întâmplă același lucru ca și cu poveștile. De departe pot părea diferite și chiar contradictorii, dar dacă ne apropiem ca să le cercetăm sau să le trăim, vom descoperi că au în comun mult mai multe elemente decât ne imaginăm; adună dorințe, trăiri, imaginație și valori universale, mai mult sau mai puțin împărtășite de toți oamenii.

Când amfora religiilor s-a spart, au apărut nuanțele.

Eu îl văd pe Dumnezeu într-un mod, iar tu în altul.

Eu îl ador cu flori, iar tu cu vin.

Eu îi cânt, tu te rogi la el.

Eu îl slăvesc în tăcere, iar tu îi vorbești…

De-a lungul istoriei, aceste nuanțe, când oamenii uitau coincidența esențială, s-au transformat din nefericire într-o scuză care putea fi utilizată de aceștia pentru a se înfrunta între ei.

Nuanțe create la umbra sau din necesitatea fiecărui popor, și apoi transformate, fiind repetate de-a lungul veacurilor, în precepte, reguli și

obiceiuri care, văzute din afară, au provocat de multe ori glume sau dispreț și care, dinăuntru (pornind de la o religiozitate greșit canalizată), pot fi considerate absurde, anacronice, ridicole sau lipsite de sens.

În apărarea criticilor, ar trebui să recunoaștem și că ritualurile și tradițiile își uită de prea multe ori originea și sensul, transformându-se în atitudini golite de conținut și utilitate.

Au trecut deja douăzeci de ani de când am istorisit în cartea mea Recuentos para Damián [Povești pentru Damián] această poveste străveche și care în acest punct mi se pare extrem de relevantă:

A fost odată un guru, care locuia cu discipolii în ashramul său din India.

O dată pe zi, la apusul soarelui, gurul se alătura discipolilor săi și predica.

Într-o zi, a apărut o pisică în ashram, care îl urma pe guru peste tot unde se ducea.

S-a dovedit că, de fiecare dată când gurul predica, pisica se plimba fără oprire printre discipoli, distrăgându-le atenția de la discursul maestrului.

Din acest motiv, maestrul a luat într-o zi hotărârea ca, înainte cu cinci minute de începerea fiecărei prelegeri, să lege pisica, pentru ca aceasta să nu-l mai întrerupă.

A trecut timpul, până când într-o bună zi gurul a murit și cel mai bătrân dintre discipolii săi s-a transformat în noul ghid spiritual al ashramului.

Pisica nu avea nici o afinitate cu noul guru și, din acest motiv, nici nu se apropia de el, dar, bineînțeles, pentru a respecta tradiția, cu cinci minute înainte de prima sa predică, maestrul a trimis să fie legată pisica.

Ajutoarele lui au avut nevoie de douăzeci de minute să găsească pisica pentru a o lega…

A trecut timpul, iar într-o bună zi pisica a murit.

Noul guru a ordonat să se găsească altă pisică, pe care să o poată lega.

Este evident că esența acestei amfore originare continuă să se afle în aceste tradiții. Pentru a o scoate la lumină, ar trebui să investim timp, interes și energie în această căutare, dar sunt sigur că merită efortul. Ar fi o provocare interesantă pentru religiile noastre moderne să recupereze adevărurile și conținuturile esenței fiecărei atitudini, fiecărui precept, fiecărei tradiții, ca să nu rămânem limitați la automatisme goale.

Dintre toate religiile, iudaismul este cel care pune accentul în cea mai mare măsură pe restricții și reguli alimentare. Legile cușer nu numai că interzic întregi categorii de alimente, ci în plus legiferează asupra condițiilor și situațiilor în care se poate consuma un aliment care nu este interzis, în ce mod trebuie gătit, cu ce alte alimente se poate amesteca și cu care nu.

O concluzie mai mult sau mai puțin evidentă și care pare larg acceptată ca adevărată este cea care susține că aceste norme aveau ca scop să protejeze populația de ingerarea unor alimente periculoase.[10]

Pe această linie, unele studii moderne susțin că norma iudaică ce interzice amestecul cărnii cu lactatele ar fi rezultatul unei cunoașteri empirice a avantajului digestiv de a menține un bun echilibru acid alcalin la nivelul stomacului. Dar pe mine nu m-a mulțumit niciodată această explicație.

Preceptul își are originea într-un pasaj din Biblie, în care profetul susține acest lucru ca poruncă: „Să nu fierbi iedul în laptele mamei sale“.

Tradiția a înțeles că acest ordin nu era „literal“, dar, în loc să îi scadă din importanță, l-a extins până când a ajuns să însemne să nu amesteci carnea și laptele.

În tinerețea mea, când respectam canoanele, într-o seară m-am întrebat care este sensul real al regulii. Intuiam că în toată această chestiune era ceva

foarte important și semnificativ care îmi scăpa.

Toată viața nu am putut niciodată să fiu liniștit dacă, dintr-un motiv sau altul, îmi apărea o întrebare la care nu puteam găsi nici măcar un răspuns provizoriu.

Pentru a căuta acest răspuns, am început să studiez puțin istoria și obiceiurile popoarelor.

Nu a fost greu să găsesc ceva care avea legătură cu acest lucru.

Era mai curând o normă decât un obicei, la multe popoare primitive, să se administreze onoruri și pedepse fiilor și fiicelor fiecăruia dintre membrii unei familii: copiii nu moșteneau numai stăpânirea proprietăților sau titlurile nobiliare, ci și stigmatele și „păcatele" fiecăruia dintre părinți.

Astfel, copilul născut de o prostituată era omorât cu pietre, copilului hoțului i se tăiau mâinile, iar familia criminalului era expatriată, chiar dacă delincventul murise de mâna călăului…

Dintr-odată, totul a început să capete sens.

Nu era oare acesta mesajul pe care profetul dorea să-l lase poporului său?

Dacă laptele matern este ceea ce biata capră oferea lumii, a fierbe iedul în laptele mamei sale sfârșea prin a fi o excelentă metaforă ce simboliza atitudinea îngrozitoare de a judeca sau condamna copiii pentru greșelile sau păcatele părinților.

Învățătura e clară, și la fel și mesajul profetului, deși respectarea ordinului poate nu era așa de simplă, nici chiar pentru noi.

Respectarea simplei reguli alimentare, în schimb, înseamnă doar să se instituie un obicei, deși ce sens are să păstrezi peste secole o regulă golită de conținut?

Atunci regula este absurdă sau ar trebui să dispară?

Absolut deloc.

Parcurgând drumul spiritualității, un evreu practicant poate, de fiecare dată când mănâncă carne și o separă de lapte, să își amintească regula și, prin intermediul ei, să-și actualizeze armonizarea deciziei cu morala și etica. Menținând aceste valori prezente, un credincios practicant va putea să evite, de exemplu, să cadă pradă tentației nedrepte de a-l concedia pe fiul angajatului care l-a furat.

Așadar, continuă să aibă sens să-ți amintești că nu trebuie să amesteci carnea cu laptele. Mi s-ar părea o ipocrizie oribilă ca o persoană care nu amestecă niciodată carnea cu laptele să judece copiii, în bine sau în rău, în funcție de ce au făcut părinții lor.

Deși faptul de a face anumite lucruri, în contextul practicii religioase, poate să mă facă să simt că „aparțin“ unui grup de aleși sau protejați de Dumnezeu, dacă știu că acest lucru are și un sens transcendent, voi avea ceva în plus. Mă poate uni cu alții în motivarea acțiunilor noastre, transformându-se astfel într-o disciplină care să ne ajute să avansăm către dezvoltarea noastră spirituală și către datoria de a fi oameni mai buni în fiecare zi.

Religiozitatea spiritului

O persoană educată într-o credință profundă și în respectul preceptelor religioase, indiferent de religie, va constata că, pe măsură ce spiritualitatea sa crește, ajunge la o mai bună religiozitate.

În planul spiritualității, religia pe care o ai te poate însoți și ajuta, dar se va transforma într-un balast dacă trăiești numai în domeniul minții, al afirmațiilor, credințelor și fricii (poți trăi o viață bazată pe o religiozitate exacerbată și să nu fi avut niciodată o trezire spirituală).

O persoană care nu este religioasă, pe măsură ce i se dezvoltă spiritualitatea, va crește ca ființă fără ca acest lucru să presupună în vreun fel obligația de a se orienta către o anumită credință, deși realitatea demonstrează că marea majoritate dintre cei care parcurg acest drum se apropie de religie, de multe ori de aceea pe care au abandonat-o sau au disprețuit-o cu mulți ani în urmă. Toți povestesc că, atunci când au revenit, au găsit lucruri noi în credința lor, inclusiv o relație mai bună cu Dumnezeu, mai matură și mai fecundă.

Și unii, și ceilalți vor constata că s-au întărit parcurgând acest drum, deși poate primii atribuie noile trăiri prezenței lui Dumnezeu, iar ceilalți preferă să se gândească la trezirea unui potențial pe care deja îl aveau.

Religia și spiritualitatea sunt două lucruri înrudite, dar în nici un caz interdependente. Sunt ca două ramuri care pornesc din același trunchi, care de multe ori cresc împreună și împletite, așa cum se poate vedea în viața și lucrarea Maicii Tereza.

Pe calea religiozității tale, spiritualitatea va fi mereu (așa cred) declanșatoarea descoperirilor tale celor mai transcendente.

Religie și spiritualitate.

Este decizia ta dacă le unești sau nu.

Să le aduni este un mod de a parcurge calea, numai unul dintre moduri.

În ceea ce privește adunarea, ar trebui de asemenea să fim în măsură să adunăm emoții, gânduri, valori și principii, ba mai mult, să integrăm totul armonios în comportamentul nostru.

În domeniul meu, aceasta se cheamă congruență și a fost obiectivul meu terapeutic de referință în ultimii treizeci de ani de lucru cu adulții, cu cuplurile și cu grupurile.

Spiritualitate și principii

Explorându-ți aspectul spiritual, vei descoperi anumite valori și principii din interiorul tău și care de multe ori conțin unele dintre cele mai bune virtuți ale tale, care erau în hibernare, uitate în conștiința ta sau încuiate cu lacătul.

E imposibil să nu te întrebi: oare nu există și niște monștri ascunși în străfundul propriei mele persoane, care să iasă la lumină pe parcursul acestei căi?

Îți răspund scurt: NU.

Te asigur că nu.

Mai mult, dacă apare vreun monstru periculos sau amenințător, acesta va fi un mod în care vei afla că nu te afli, de fapt, pe calea spirituală.

Nu te afli, când calea ta spirituală te îndepărtează de oameni.

Nu te afli, când religia devine politică.

Nu te afli, când instituția care ne reunește devine dogmatică.

Nu te afli, când teama depășește credința.

Nu te afli, când ideea de Dumnezeu devine utilitară.

Credința pe care am învățat-o

Eu am fost educat într-o casă în care Dumnezeu era o prezență importantă. În fiecare situație semnificativă sau periculoasă pentru unii dintre noi,

mama mea, mai ales ea, cerea, promitea sau mulțumea generoasei priviri divine. Într-un anume fel, era logic și de așteptat că, odată cu sosirea perioadei turbulente a adolescenței, ideea de Dumnezeu nu a scăpat de întrebările mele referitoare la tot și la toți și nici nu s-a menținut la marginea revoltei mele fără discriminare (o atitudine pe cât de logică și de așteptată la un adolescent, pe atât de iritantă și nepotrivită la un adult).

Îmi amintesc că nici faimoasele căi ale Sf. Toma din Aquino (pe care mi le-a recomandat să le citesc dragul meu părinte Ramon, când întrebările mele s-au transformat în interogatoriu) nu au reușit să mă convingă, chiar dacă măcar mi-au lămurit faptul că nu trebuia să mă preocupe să aflu dacă Dumnezeu există, ci să decid dacă Dumnezeu există pentru mine.

A crede în Dumnezeu, a accepta existența sa ca pe un fapt și a-l menține prezent aproape în fiecare moment (așa cum făcea mama) mi s-a părut întotdeauna rezultatul unui amestec minunat de emoție și decizie.

Nu poți avea credință dacă în mod conștient te dezici de ea, dar nu e suficientă nici simpla decizie de a crede. Credința se alege, se simte și se pune în practică, dar nici unul dintre aceste lucruri nu se poate impune din afară.

Uneori, așa cum mi se întâmpla și mie, conflictul este intern. Inima spune da, dar mintea se opune, încercând să demonstreze că Dumnezeu nu există, chiar dacă în acest scop trebuie să negi sau să minimalizezi unele dintre propriile trăiri sau senzații. Și atunci facem prostia de a supune îndoielile noastre arbitrajului științei, într-o încercare absurdă de a raționa asupra iraționalului sau de a explica ceea ce este inexplicabil.

Louis Pasteur (după părerea unora, Albert Einstein) spunea:

„Puțină știință ne depărtează de Dumnezeu. Puțin mai multă ne apropie de El."

În final, credința în Dumnezeu nu este rezultatul unei dezbateri interioare, ci consecința unei trăiri în mod necesar personale și netransferabile (ca și

spiritualitatea în sine), care ne face să simțim și să știm că există, mai mult decât să analizăm dacă există sau nu.

Dumnezeul în care crezi poate nuanța și da culoare trăirii tale spirituale, dar nu o determină, decât dacă tu decizi să o facă, dat fiind că spiritualitatea se poate explora și ea (deși nu în același mod), crezând în Dumnezeu sau negându-i existența.

Unul dintre personajele cele mai spirituale din istorie a fost, pentru mine și pentru mulți alții, Maica Tereza din Calcutta. Femeia aceasta, pe atât de extraordinară pe cât era de fragilă, a ajuns în India din Albania natală, unde și-a aflat vocația religioasă.

Extraordinar de implicată în misiunea pe care i-a încredințat-o Biserica, Maica Tereza a trăit dăruindu-și viața nu săracilor, ci „urmașilor", cum îi numea pe cei care erau atât de săraci, încât nici măcar nu putea ajunge să știe cât de săraci erau. Avea o credință profundă și o încredere de neclintit în Dumnezeu, și această religiozitate, după cum spunea chiar ea, îi amplifica în fiecare zi legătura sa cu spiritualul și sacrul.

Viața i-a fost plină de episoade surprinzătoare și de anecdote unice care, după moartea sa, au devenit legende.

Centrul său din Calcutta a fost, în perioada vieții Maicii Tereza (și continuă să fie și azi), unul dintre locurile pe care multe personalități le vizitează în mod obligatoriu. Bărbați și femei, bogați sau celebri obișnuiau să viziteze căminele pentru săraci și bolnavi.

Dominique Lapierre, scriitorul francez care a locuit trei ani în cartierele cele mai sărace din Calcutta, în contact permanent cu munca și gândirea vie a Maicii Tereza, povestește că aceasta era conștientă că unii dintre acești vizitatori nu doreau decât să-și facă o fotografie în acel loc, iar ea nu le spunea niciodată nu, nu îi respingea, bineînțeles; dimpotrivă, se ocupa de ei, îi conducea prin locurile cele mai deprimante. În ciuda a ceea ce ar putea crede unii, atitudinea sa nu era condiționată de donația pe care o puteau face aceștia, așa cum spunea chiar ea: „Misiunea mea este să fac mai mult

pentru cei care au mai puțin și nu vreau să ratez posibilitatea de a ajunge la inima acestor persoane care au mult numai din ce este material“.

La cinci ani de la experiența sa din India, Lapierre a scris o carte minunată, numită Orașul bucuriei, numele pe care îl dăduse unui cartier de colibe extrem de sărac din Calcutta și care este un imn adus vieții, un imn al credinței și un omagiu închinat devoțiunii, nu numai creștine, ci și universale.

În aceste pagini, scriitorul povestește că într-o zi i-a propus Maicii Tereza să facă o grevă a foamei în fața sediului Națiunilor Unite.

– Nimeni nu va putea închide ochii în fața unui astfel de protest, a spus el, va fi un mod eficient de a-i impresiona pe cei care dețin frâiele puterii.

Maica Tereza l-a privit cu un surâs și i-a răspuns:

– Mă interesează oamenii care nu au o bucățică de pâine ca să mai supraviețuiască încă o zi. Nu pot merge să mă ocup de umanitate, când cineva lângă mine este gata să moară de foame. Există alte persoane în lume care pot da această bătălie și lupta pentru drepturile omului. În Calcutta, ne confruntăm cu mizeria totală a celor care trăiesc aici și nici măcar nu ne ajunge timpul ca să ne ocupăm de toți.

Exemplul Maicii Tereza este un simbol al religiozității și, în același timp, un exemplu indubitabil de legătură între credință și spiritualitate. Cu atât mai mult, dacă ne gândim că opera sa continuă prin acele călugărițe ale ordinului său care au învățat totul alături de ea.

Se povestește că, într-o seară, o tânără din lumea bună europeană a asistat consternată cum o călugăriță din ordinul Maicii Tereza curăța cu atenție,

îngenuncheată în plină stradă, rănile pestilențiale ale unui lepros.

După ce călugărița a terminat cu îngrijirea bolnavului, tânăra i-a spus:

– Eu nu aș putea face așa ceva nici pentru un milion de dolari.

Călugărița i-a luat mâinile într-ale sale și, coborând vocea, ca și cum ar fi fost un secret, a răspuns:

– Nici eu.

Ai să mă întrebi, după atâtea divagații filosofice și atâtea ocolișuri, dacă azi mai cred în Dumnezeu.

Îți răspund cu sinceritate:

Cu fiecare zi cred mai mult.

Dar adaug…

Nu am acceptat niciodată (și sper să nu ajung să accept) ideea unui Dumnezeu vanitos, care trebuie lăudat și ridicat în slăvi, pentru a ne lăsa în pace.

Nu cred într-un Dumnezeu care se supără de fiecare dată când nu facem ce ne spune (chiar dacă ar fi sigur că El este cel care ne spune).

Îi accept existența, dar îmi rezerv dreptul de a crede, chiar și din comoditate, că mi-l pot imagina ca pe un tată iubitor, respectuos, înțelegător, benefic, tandru, omniprezent și cât se poate de milostiv. Ceea ce nu ar fi o problemă, pentru că El chiar așa este.

Primii misionari în Orient, adevărați exploratori și aventurieri, aproape întotdeauna iezuiți, au adus în Occident, printre multe alte lucruri, tehnicile de concentrare, controlul corpului, relaxarea conștientă și învățăturile de non-violență, care aveau să se coaguleze în paradigma Gandhi.

Are legătură, de exemplu, cu interzicerea consumului de carne de porc, din cauza riscului de îmbolnăvire de pestă porcină.

Cartea a II-a

Descoperirile

Omul în rețea

Acceptarea

Intuiția

Iubire și spirit

Omul în rețea

Facem parte dintr-o structură mai mare

Timp de mai mulți ani, am lucrat cu Julia Atanasopulo și cu Ernesto Vitale ca terapeut de grup, coordonând ateliere terapeutice săptămânale și, ocazional, ședințe de terapii prelungite, pe care le numeam „Laboratoare".

Am învățat de la mulți maeștri, colegi și terapeuți sute de dinamici, jocuri și activități pe care le propuneam participanților la atelierele noastre, cu intenția de a declanșa atât de așteptatul moment al „înțelegerii", pe care îl doream pentru ei și pentru noi înșine. Uneori lucram cu deghizări; alteori, cu jocuri de rol; de multe ori, cu măști.[11] Unul dintre exercițiile care îmi plăcea cel mai mult era cel de la începutul atelierului, pe care îl numisem „Viața în rețea".

Imediat ce soseau cu toții și chiar înainte ca participanții să se prezinte, îi rugam să se ridice în picioare și să formeze un cerc în jurul unui năvod de pescuit, care era întins pe jos, chiar în centrul sălii.

Odată așezați acolo, îl invitam pe fiecare, în liniște, să apuce ferm cu mâna una din marginile năvodului.

Imediat ce înțelegeau ce aveau de făcut și toată lumea făcea întocmai, eu le propuneam să facă un pas în spate, fără să dea drumul năvodului, și să-l întindă puțin.

Cu năvodul de pescuit deja în aer, îi rugam să închidă ochii și le spuneam că aveam să ating pe unul dintre ei pe spate; cel ales trebuia să tragă

năvodul către el, tot în liniște și fără să bruscheze, ca să nu dezvăluie cine fusese cel atins.

Când participantul care simțea atingerea întindea puțin năvodul, îi întrebam pe ceilalți dacă simțeau vreo diferență.

Bineînțeles, toți spuneau în cor că da.

Repetam apoi exercițiul cu fiecare dintre participanți, pentru ca toți să parcurgă experiența, și, după ce fiecare dintre cei care formau cercul constatase personal că până și cea mai ușoară smucitură a năvodului era simțită de întregul cerc, îi îndemnam să deschidă ochii și să îi privească pe restul participanților.

– În viața de zi cu zi, le spuneam, lucrurile funcționează exact la fel. Ai putea crede că ceea ce faci sau nu mai faci nu are nici o repercusiune asupra celorlalte persoane, dar lucrurile nu stau niciodată așa. Atunci când smucești puțin de bucata asta de urzeală care este viața ta, în partea cealaltă se află persoane pe care nu le cunoști deloc și altele care nici măcar nu îți imaginezi că se pot afla acolo, dar care îți înregistrează acțiunile, se bucură de beneficii sau ajung să plătească cel puțin o parte din consecințele tuturor acțiunilor tale.

Vechea tradiție hasidică are o imagine foarte asemănătoare. Tainicele cărți sacre spun că, în Antichitate, în fiecare an avea loc o coincidență extraordinară. Conform înțelepților din Israel, era momentul în care marele preot deschidea chivotul în care se păstrau sulurile Torei, în timpul ceremoniei de Iom Kipur, în cel mai venerat loc din lumea antică – marele Templu din Ierusalim.

Era o conjuncție atât de unică și de sacră între zi, loc, persoană și act, încât, conform tradiției, dacă în acel moment un gând rău sau de cruzime față de alții ar fi trecut prin mintea marelui preot, întreaga lume putea fi distrusă.

Iar înțelepciunea talmudică adaugă:

„Pentru Dumnezeu, fiecare zi este la fel de importantă ca Iom Kipur, casa fiecăruia este la fel de sacră precum era acel Templu, fiecare moment din viața noastră este tot atât de important ca și deschiderea chivotului și fiecare persoană este la fel de importantă ca marele preot al Templului… și, din acest motiv, ar trebui să fim conștienți că fiecare dintre gândurile noastre rele sau crude îndreptate către ceilalți ar putea distruge totul."

Ideea este pe cât de puternică, pe atât de romantică, și mi se pare mai ales o dovadă indiscutabilă a valorii și transcendenței înțelepciunii popoarelor.

După mii de ani, noi, psihoterapeuții, încercăm să le transmitem aceeași idee celor care ne consultă, de exemplu, realizând exercițiul cu năvodul de pescuit: omul este un angrenaj, care face parte dintr-un tot mult mai mare.

Poate că ești cel mai simplu angrenaj al celei mai complexe mașinării din lume (nu cred), dar ești aici și ai răspunderea ta. În același mod în care nici un inginer adevărat nu montează o piesă ce nu are nici un rol în motor, tot astfel fiecare dintre ființele umane are un loc și un rol în acest tot global care este planeta și în acest grup enorm care este umanitatea.

La începutul anilor 1990, industria automobilistică a fost revoluționată de un inginer basc, pe care îl chema José Ignacio López de Arriortúa, cunoscut sub porecla de „Superlópez". În acea perioadă, José Ignacio fusese numit șeful departamentului de achiziții internaționale la General Motors. După ce și-a luat în primire funcția, a ordonat să se elibereze o hală industrială, a cerut să se aducă acolo o mașină care tocmai ieșise de pe linia de producție și le-a cerut mecanicilor să o demonteze piesă cu piesă.

În momentul în care fiecare dintre miile de piese necesare pentru asamblarea mașinii, de la axul de transmisie până la ultimul șurub sau la garniturile ștergătoarelor de parbriz, a fost desfăcută și așezată pe jos în hală, a cerut să se facă o fișă detaliată a fiecărei piese, fie mare, fie mică, esențială sau accesorie. La sfârșitul fișei erau două întrebări: „De unde o cumpărăm?" și „Cât costă?"

După ce s-a încheiat „inventarul", Superlópez a făcut un lucru care nu se mai făcuse niciodată în renumita întreprindere: i-a pus pe inginerii mecanici

să evalueze funcția adevărată a fiecărei piese, oricât de neînsemnată.

Nu fără a confirma înainte că nici măcar o șaibă nu era neesențială, a cerut actualizarea proiectului, a modificat cotele și a evaluat bugetul pentru fiecare dintre piesele mașinii, de la cel mai mic nit până la blocul motorului.

Separată de restul, fiecare piesă și-a recuperat adevărata valoare și și-a găsit cea mai bună proiectare.

La un an după aceea, construirea aceluiași model de mașină, cu o calitate mai bună și cu un randament mai mare, costa cu aproximativ 10% mai puțin, în ciuda faptului că salariile personalului fabricii crescuseră substanțial.

Noi suntem ca piesele unei mașini, cu toții avem un scop și un sens. Nici unul nu este în plus. Poate vreun Superlópez mai elevat și perfect s-a ocupat să elimine șuruburile și piulițele inutile la un moment dat, poate nici nu a fost nevoie. Ceea ce trebuie să înțelegem este că toți suntem necesari; unii pot realiza o funcție care să pară primordială, și alții poate doar aduc apă la stadion, dar cu toții facem parte din ceea ce se întâmplă. Și e important să ne amintim acest lucru. Pe această cale vom putea de asemenea să reevaluăm ce facem.

Un explorator înainta pe drumul unei văi, unde s-a întâlnit cu un șir de muncitori care, unul în spatele celuilalt, cărau bolovani cu roaba. Cărăușii veneau de jos, din câmpie, și se pierdeau pe poteca prăfoasă care urca pe versantul abrupt al muntelui. Surprins de o asemenea desfășurare de forțe, exploratorul s-a apropiat de unul dintre cărăuși și l-a întrebat:

– Ce faci aici?

– Păi nu vezi, prostule? răspunde bărbatul. Car bolovani cu roaba.

Exploratorul se apropie atunci de al doilea cărăuș, care nu arăta chiar așa de ursuz ca primul, și îl întreabă:

– Ce faci?

– Asta e munca mea, car bolovanii ca să pot plăti școala copiilor.

Exploratorul se îndreaptă către al treilea cărăuș, care pare să aibă fața luminată de un zâmbet.

Îl întreabă și pe el:

– Ce faci?

– Privește într-acolo, străine, către munte. Îl vezi? întreabă muncitorul, arătând către vârf.

Apoi a continuat:

– Construim un templu.

Acest din urmă răspuns poate fi dat numai sub îndrumarea celei mai profunde conștiințe de sine, cea care ne permite să ne înțelegem ca parte dintr-un întreg mai cuprinzător, care se proiectează constructiv către rezultatul global.

Conștiință spirituală

Ceea ce este specific spiritualității ființei umane constă în faptul de a fi conștienți că facem parte din acest tot.

Dar nu numai în aceasta.

În faptul de a fi conștienți și că suntem un corp însuflețit și finit.

În faptul de a fi conștienți de existența unui suflet care trăiește acest lucru și a unei minți care înregistrează această trăire.

În faptul de a fi conștienți de necesitatea întâlnirii, a vieții împărtășite, a comuniunii și a transcendenței.

În faptul de a fi conștienți de cât este de important să trăim cu orizonturi din ce în ce mai îndepărtate.

E posibil ca spiritualitatea, așa cum am spus, să apară odată cu noi și chiar înainte de nașterea noastră, dar această conștiință a spiritualității noastre nu se naște în noi atât de devreme și aproape întotdeauna apare după ce am parcurs o bucată de drum îndepărtându-ne de ea.

Am văzut de atâtea ori acest lucru…

Cineva are tot ce a putut visa la un moment dat, și chiar mai mult. Beneficiază de toate facilitățile posibile și are un succes remarcabil chiar și în dragoste și, cu toate astea, într-o bună zi, poate într-o seară cenușie, este copleșit de o nevoie inexplicabilă de a plânge.

Fără alt motiv, în afara indispoziției de care este cuprins, nu-și poate scoate din cap un gând absurd, ce revine mereu, ideea că sute sau mii de persoane, chiar în acel moment, s-ar putea să gândească și să simtă același lucru. Dar toți acești oameni care simt la fel chiar în acel moment, în loc să-l consoleze, îl fac să se simtă și mai singur.

Dacă ar veni la cabinetul meu… sau dacă aș putea ajunge eu la el… i-aș duce această poezie, atribuită lui Rimpoche, ca să știe cel puțin că mulți alții au trecut deja prin astfel de momente.

Construim case din ce în ce mai mari…

și familii mai mici.

Cheltuim mai mult… dar avem mai puțin.

Cumpărăm mai mult… dar ne bucurăm mai puțin.

Locuim în clădiri mai înalte…

trăind vieți prea puțin profunde.

Călătorim pe autostrăzi mai largi…

Cu minți din ce în ce mai înguste.

Avem mai multe facilități…

dar trăim mai incomod.

Avem mai multe cunoștințe…

și mai puțină înțelepciune.

Mai mulți experți… și mai puține soluții.

Mai multe medicamente… și mai puțină sănătate.

Sunt vremuri în care mâncăm repede…

și digerăm lent.

În care casele sunt fantastice… iar căminele, distruse.

În care ne supărăm imediat…

Dar iertăm cu întârziere.

În care plecăm foarte devreme…

și ajungem întotdeauna târziu.

Ridicăm steagul egalității,

dar susținem prejudecățile.

Avem agenda plină

de telefoane ale unor prieteni

pe care nu îi sunăm niciodată…

Iar rafturile bibliotecii noastre

sunt pline de cărți

pe care nu le vom citi niciodată…

Ne câștigăm viața,

dar nu știm cum să ne-o trăim.

Posedăm din ce în ce mai multe lucruri

și le irosim aproape pe toate.

Poate i-aș spune să citească articolul pe care l-am scris acum câteva luni pentru un ziar, acel text cu ton impersonal care în mod evident mi se adresează mie însumi:

„Înstrăinat de spiritualitatea sa, omul crește cu limitările pe care i le impune o mentalitate paralizată, în care se atrofiază dorința de a urma ceea ce este fundamental, mai ales atunci când încearcă să înlocuiască acest lucru cu ce este de prisos… Și cel mai dureros este argumentul nostru, pe care nu îl contrazicem niciodată: procedăm astfel pentru că știm (ni s-a explicat, am învățat) că ne este mai simplu să procedăm în felul acesta decât altfel."

Evident, funcționăm ca acel bețiv care își căuta cheia în preajma felinarului nu pentru că ar fi pierdut-o acolo, ci pentru că, două străzi mai sus, unde îi

căzuse de fapt… nu era suficientă lumină să o găsească…

Ne purtăm ca și cum ne-am încăpățâna să coborâm pe acea scară, cea a dezvoltării personale, despre care mexicanul Alfredo Torres spunea că este proiectată doar pentru urcare.

Nu este vorba despre această poezie… și cu atât mai puțin despre articolul meu, dar după ce ai trăit un episod ca acela pe care îl descriu, te trezești de multe ori cu senzația clară de a înțelege dinăuntrul tău diferența dintre transcendent și neînsemnat.

Cele trei moduri de a transcende

Un aspect înrudit cu intrarea noastră în planul spiritual este chiar conștiința transcendenței vieților, actelor și ideilor noastre.

Cuvântul „transcendență“, în sens literal, înseamnă „a ajunge dincolo de“. Dincolo de ce? Dincolo de limitele noastre fizice și temporale. Fundamentul unei întregi filosofii de viață.

Pe de o parte, deoarece înseamnă că actele noastre, oricât de neînsemnate ar fi, au întotdeauna consecințe asupra a ceea ce ne înconjoară și este evident că această conștiință adaugă o răspundere mai mare în ceea ce privește comportamentul nostru (cu atât mai mult dacă ne gândim că aceste efecte ating, chiar dacă uneori nici nu ne dăm seama, persoane pe care nu le cunoaștem sau care nici nu știu că existăm).

Pe de altă parte, deoarece dorința sau necesitatea de a transcende s-ar putea defini, dacă pot face o simplificare extremă, drept intenția (asociată unei conduite congruente) de a lăsa o urmă asupra altor persoane, în alte locuri și chiar în noi înșine, în alt timp sau în alte dimensiuni.

Să presupunem că echivalentul modului de a fi și de a acționa al unei persoane ar putea fi simbolizat prin evoluția și randamentul unui pom. Un mod de a-i evalua viața „pomicolă“ (nu unicul, bineînțeles) este să-i urmărești recolta de fructe, de la naștere până la moarte.

Dacă privim, de exemplu, mărul care crește în grădina prietenului meu Kike, descoperim că nu toate fructele sale au aceeași mărime. Unele mere sunt mai mari, și altele mai mici (în ciuda efortului real și al investițiilor efective pe care le face Kike pentru ca lucrurile să nu stea astfel).

Observăm, de asemenea, că merele de anul acesta sunt mai roșii și de o calitate mult mai bună decât cele din anii anteriori, sau invers. În plus, făcând o sinteză a rezultatelor, reiese că prunul său a dat o recoltă mai bogată decât mărul.

Ar transforma vreuna dintre aceste constatări, chiar dacă ar fi absolut certă, acest pom în ceva absolut neimportant sau demn de dispreț?

Bineînțeles că nu.

Evident, valoarea și sensul mărului nu pot fi apreciate exclusiv în funcție de cantitatea de mere pe care pomul ne-a dat-o anul acesta și nici prin vreo altă „valoare cuantificabilă“, măsurată într-un anumit moment punctual al existenței sale. Trebuie evaluate, în orice caz, prin ceea ce a dat pe tot parcursul vieții sale.

Importanța și forța generatoare ale dorinței de a transcende sunt atât de mari, încât pentru mulți (printre care mă număr și eu) se află pe lista acestor nevoi „înnăscute“, care ni se impun în mod natural, fără a fi nevoie nici să ne gândim la acestea și nici să le justificăm.[12]

În acest sens, văd trei tipuri de căutare a transcendenței, care corespund multor altor stiluri, drumuri și dorințe.

Din punctul meu de vedere, există o transcendență pe care am putea să o numim orizontală, alta pe care aș defini-o ca fiind verticală și, în cele din urmă, una căreia i-aș atașa adjectivul perpendiculară.

Transcendenţa orizontală este ceea ce se urmăreşte şi se obţine în raport cu semenii, vecinii, prietenii, compatrioţii, contemporanii tăi. Este cunoscută ca popularitate, renume sau glorie. Dacă reuşeşti transcendenţa orizontală, restul oamenilor vor afla de existenţa ta. Te transformi într-o referinţă, într-un idol sau într-un erou. Fie că eşti conştient de asta, fie că nu, pe mulţi îi afectează ce faci sau spui; îi atinge, influenţându-le (mult sau puţin) deciziile, gusturile sau modurile în care analizează lucrurile.

Transcendenţa verticală include, în schimb, factorul timp. Are legătură cu faptul că acest „renume" sau această influenţă îţi traversează viaţa şi timpul. Amintirea celui care ai fost continuă să existe şi când tu nu mai eşti; sunt mulţi cei care apreciază ceea ce ai făcut, uneori până într-acolo încât te transformă într-un model de urmat. Ca să dăm un singur exemplu, Miguel Cervantes a scris Don Quijote la începutul secolului al XVII-lea şi, deşi cartea nu a fost bine primită la vremea sa, astăzi, după patru sute de ani, continuă să fie considerată de critici o bijuterie literară, iar autorul acesteia, un exemplu de romancier ideal.

În sfârşit, în cadrul transcendenţei pe care o numesc perpendiculară, persoanele nu acţionează niciodată în funcţie de aprecierea sau de recunoaşterea bărbaţilor şi femeilor din jurul lor, nici a celor care vor veni. Se face, se gândeşte şi se acţionează în funcţie de alt plan al existenţei, poate în funcţie de viaţa eternă sau de o presupusă reîncarnare care va urma după moarte, ori de simpla privire a unei instanţe superioare sau metafizice. Această căutare este cea a unei transcendenţe în planul sacru sau divin.

Valori şi transcendenţă

Aşa cum este evident, această dorinţă de a transcende, fie orizontală, fie verticală sau perpendiculară, indică o direcţie, marchează un sens şi determină o formă de acţiune care, în toate cazurile, ar trebui să se poată conjuga uşor cu o scară de valori determinată şi proprie.

Nu se pot confirma, în timp ce susținem că intențiile noastre sunt bune, condiționările alienante pe care societatea le impune celor mai tineri.

Nu se poate vorbi despre iubirea față de aproape, în timp ce susținem că „este îndreptățit" să omori, să torturezi, să incendiezi sau să mutilezi ființe umane pentru a salva interesele sau integritatea altor ființe, cel puțin la fel de umane ca acelea.

Nu se poate clama sus și tare respectul față de individualitate, legiferând apoi ce anume „trebuie făcut", în mod obligatoriu, pentru a fi „cineva în viață".

Nu se poate trăi înălțând osanale cuplului pe care l-ai construit, și în intimitate să te cerți pentru cel mai mărunt spațiu de putere.

De fiecare dată când mă ocup de un cuplu care se ceartă prea mult, povestesc următoarea istorie, extrasă aproape în întregime dintr-un fapt real:

El, după o ședință foarte dureroasă la psiholog, în timpul căreia a vorbit despre ea și despre neînțelegerile lor, se întoarce acasă și (poate pentru prima oară fără intenții rele) îi spune soției:

– Nu te-ai gândit niciodată că una dintre problemele noastre este că suntem prea competitivi?

Ea, furioasă, îi răspunde:

– Bineînțeles că m-am gândit. Cu mult înaintea ta… Idiotule!!!

Să fii în competiție, să impui, să manipulezi.

Cuvinte atât de îndepărtate de adevărata întâlnire cu celălalt și, fără îndoială, atât de prezente în schimburile noastre verbale de fiecare zi.

Într-o veche tavernă din Madrid, alături de străvechi afișe publicitare de la începutul secolului trecut, există în continuare un afiș pe care scrie:

„Interzis să se vorbească despre politică și religie."

Anunțul pare să sugereze (sau mai curând vrea să sugereze) că problema este subiectul discuției, minimalizând astfel importanța atitudinii celor care discută, când, în realitate, și cel mai neimplicat dintre spectatori își poate da seama că lucrurile nu stau astfel.

În orice caz, patronul acelei taverne madrilene nu și-a dat seama încă de faptul că adevărata problemă a omului nu constă în respectul scăzut pe care îl are față de ideile altora, ci, mai ales, în stima scăzută pe care o are față de propriile idei.

Se povestește că un renumit lider revoluționar disprețuia, critica și sancționa cu asprime activitatea și prezența Bisericii Catolice în țara sa.

Cineva l-a abordat într-o zi pentru a încerca să-i sugereze că, dată fiind opoziția sa atât de convingătoare, ar putea adopta pentru el și pentru poporul său altă religie, care să nu fie cea catolică.

Generalul l-a privit cu gravitate pe interlocutor și i-a spus:

– Despre ce vorbim aici? Ai înnebunit? Dacă nu cred în Biserica adevărată... o să cred în alta?

Revin la localul din Madrid… îți promit că data viitoare când voi mai trece pe la taverna certurilor, am să fac o adăugire la anunțul atârnat pe perete, încât să sune astfel:

Interzis să se vorbească despre politică și religie

fără a te lua în râs pe tine și propriile idei.

Sunt mai mult ca sigur că, dacă se va da curs sugestiei mele, și publicul va respecta restricția, certurile se vor termina imediat.

Cealaltă rețea

În același mod în care, dincolo de limita pielii noastre, facem parte dintr-o rețea transpersonală, în interiorul nostru trăim într-o urzeală specială, constituită din fațetele distincte ale personalității noastre (și, printre acestea, fără îndoială, latura noastră spirituală, de multe ori uitată).

Revin la imaginea recent introdusă a năvodului de pescuit. Oricât ne-am strădui să ne negăm esența, spiritul nostru susține partea sa din rețeaua din care facem parte, și de fiecare dată când trage de ea, noi, ceilalți, simțim și înregistrăm acest lucru. De asemenea, de fiecare dată când una dintre fațetele noastre, de exemplu corpul, trage de rețea (se forțează prea tare, se rănește sau se îmbolnăvește), acest lucru îl simte, evident, spiritul.

Din acest motiv, oricât am vrea să negăm, oricât ne-am impune să o ignorăm, oricât am căuta să o ascundem, spiritualitatea noastră este mereu prezentă. Și nu pare o idee bună să ne prefacem că nu auzim cum ne cere să-i acordăm atenție, pentru că în nici un caz nu vom reuși să o facem să dispară și, mai devreme sau mai târziu, va începe să strige, din ce în ce mai tare, până când ne vom ocupa de ea. (După părerea mea, pe care știu că o împărtășesc mulți, unele dintre problemele cu care se confruntă în prezent societatea sunt consecința faptului de a nu acorda suficientă atenție chemării aspectelor noastre mai elevate și fundamentale.)

Poate că în familie ne manifestăm conștienți de prezența acesteia, iar în discuțiile cu prietenii susținem și apărăm un mod de a gândi mai mult decât

spiritual… și, fără îndoială, puțin după aceea, când vine momentul să acționăm, ne comportăm ca și cum gândurile și cuvintele noastre s-ar afla într-o parte, iar comportamentul nostru cotidian s-ar afla în alta. Mai rău este că, de prea multe ori, unele dintre aceste acțiuni „incongruente“ nu sunt erori nevinovate și nici simple scăpări. Mai curând sunt reacții repetitive și clasice, condiționate de educația noastră, proiectate astfel încât să obținem unele avantaje care ne satisfac egoul sau vanitatea, sau care ne propulsează în direcția atingerii unor obiective ce garantează aplauze, faimă și chiar o oarecare putere.

Iar partea cea mai proastă este că această lipsă de demnitate este de obicei inutilă, pentru că, de cele mai multe ori, dorința exagerată de succes se transformă în catastrofă personală, din care este foarte greu să revii, pentru că aceste „mici scurtături duc la devieri mari“.

A trăi în congruență

Gândirea mea poate evolua (și este mai mult decât sănătos să fie astfel), modul meu de a vedea lucrurile azi poate fi radical diferit de felul în care le vedeam ieri, dar între un moment și altul, sau între cele două idei, trebuie să existe un fir conducător al procesului care permite înțelegerea schimbării cunoștințelor și a procesului. Cele două gândiri, chiar dacă sunt contradictorii, sunt congruente: una, cu persoana care eram în acel moment, și alta, cu cea care sunt acum (presupunând că nu mai sunt același).

Astăzi pot fi de stânga, și mâine de dreapta; astăzi îmi pot plăcea blondele, și mâine brunetele (sau bruneții); astăzi pot fi catolic, și mâine musulman, ateu sau să profesez legea lui Moise; astăzi pot ține cu Madrid, iar mâine cu Barça (mă rog, nici chiar așa…), dar important este că am fost mereu fidel modului meu de a simți și gândi. Nu e același lucru să fiu în contradicție cu trecutul meu (poate să fie chiar un lucru de dorit ca normă evolutivă) cu incongruența mea de aici și acum.

Încă o dată, amintesc parabola bărbatului care plânge în fața maestrului său, tânguindu-se din cauza unei imagini care îl chinuie:

– Mă gândesc la ziua în care o să ajung în cer. Poate Dumnezeu mă așteaptă ca să mă întrebe de ce nu am fost ca Moise, ca Iisus sau ca Gandhi… Mă neliniștește faptul că îmi dau seama că nu voi putea să găsesc decât scuze absurde…

Maestrul îl privește și îi spune:

– Și mie mi se întâmplă același lucru… dar în alt mod. Dacă atunci când ajung în cer Dumnezeu îmi pune această întrebare, știu că am multe argumente să-i aduc. Firește, dacă nici nu ajung bine în cer, și El m-ar întreba: „De ce nu ai fost așa cum ești cu adevărat?“, știu că nu voi putea decât să plec capul și să nu scot o vorbă, pentru că nu aș avea nici un răspuns de dat…

În cariera mea de psihoterapeut, am încercat să-i ajut pe alții să trăiască vieți congruente și i-am văzut pe mulți dintre ei abandonând congruența la care ajunseseră, fără măcar să-și pună problema dacă acest lucru se justifică, pentru a porni în căutarea unui obiectiv despre care presupuneau că ar fi o urgență emoțională sau, pur și simplu, în căutarea cuiva care le părea mai important decât orice pe lume. Nu e un lucru rău, așa sunt pasiunile (iar a te îndrăgosti este cea mai frumoasă dintre toate pasiunile, fără nici o îndoială).

Dar este bine să știm că oricare dintre noi va sfârși prin a fi incongruent:

•dacă încearcă să mulțumească pe altcineva și renunță să fie centrul propriei existențe;

•dacă dorește să răspundă sau să se adapteze unui model care nu îi este propriu;

•dacă încearcă să pară că este ce ar trebui să fie, în loc să fie ce este;

•dacă separă ce gândește de ceea ce simte și ceea ce simte de ceea ce face;

•dacă își negociază autenticitatea în schimbul unei priviri de aprobare.

Nu pare, prin urmare, o idee bună să accept, nici măcar o clipă, să fac ceea ce este contrar principiilor mele, în conflict cu ideologia mea sau opus evoluției mele… Cu atât mai puțin după ce mi-am dat seama, în acest plan, că singurul lucru pe care îl am de pierdut, dacă ar fi să pierd ceva, ar fi acele aspecte care alimentează partea cea mai rea a narcisismului meu.

Și va trebui să acord atenție „micilor excepții", pentru că, așa cum am spus, fiecare dintre acțiunile mele, într-un mod sau altul, este capabilă de a schimba sau modifica realitatea altei persoane.

În urmă cu câțiva ani s-a făcut un film fantastic, numit Zbor de fluture. Filmul este despre influența intersectată, înlănțuită și reciprocă a fiecărui lucru și a unei realități oarecare asupra mediului său și dincolo de acesta. Acest „efect de domino", din momentul prezentării sale în fața lumii științifice, a rămas ancorat în exemplul folosit de primii oameni de știință care au vorbit despre această teorie. Ei afirmau că se poate demonstra științific în ce mod și din ce motiv o variație a ritmului bătăii din aripi a unui fluture în Brazilia poate sfârși, prin intermediul unei înlănțuiri de efecte, să genereze o tornadă în Japonia.

Fără un caracter atât de spectaculos și grandilocvent, dar cu mult mai multă artă și frumusețe, minunata operă Turandot ne arată, încă din primul act, altă consecință al aceluiași efect declanșator al lucrurilor.

Principele Calaf, pretendent la mâna inabordabilei și odioasei prințese Turandot, se pregătește să-și riște viața, încercând să rezolve enigmele pe care moștenitoarea feciorelnică le inventează în fiecare an.

În piața din Beijing, mii de supuși se adună pentru a fi martori, încă o dată, la căderea capului altui pretendent.

În mulțime, Calaf îl recunoaște pe bătrânul său tată, regele detronat al unei țări îndepărtate… Bietul de el este orb și bolnav, trăind din pomana pe care o cerșește o femeie tânără, pe care o cheamă Liu, pentru a-l întreține.

Calaf își dă seama că întâlnirea cu tatăl său, pe care îl căuta de ani de zile, este de bun augur; cu toate acestea, îl îngrijorează ceva – nu înțelege din ce motiv această femeie necunoscută și-a asumat obligația de a avea grijă de tatăl său și l-a slujit dezinteresat în toți acești ani.

Liu explică, într-o arie superbă, originea acestei fidelități, care apoi o va costa viața…

– Într-o zi, pentru a sărbători aniversarea frumoasei noastre cetăți, povestește Liu, tatăl tău, regele, a organizat o paradă. Eu am coborât din vârful muntelui unde se afla căsuța mea pentru a o privi. În dimineața aceea, acolo, între mii și mii de persoane, când ai trecut… din caleașca ta… tu… mi-ai surâs…

„Masca maschează și demască“, spunea mereu doctorița Saslavsky.

Unii dintre noi au mers și mai departe și au făcut din această provocare de a transcende unul dintre cele mai importante obiective din existența noastră.

Acceptarea

Nu există nimic pe lume mai moale decât apa… și, cu toate acestea, nimic nu depășește mai bine decât ea chiar și cel mai greu dintre obstacole, apoi își continuă cursul.

Lao Zi

Pe vremea când eram încă student la medicină la Universitatea din Buenos Aires, profesorul nostru de psihosemiologie obișnuia să glumească cu fiecare grup nou de studenți, când venea momentul să explice, în linii mari, diferențele dintre principalele patologii psihiatrice.

– Dacă îi punem unei persoane „normale“ o întrebare simplă, referitoare la realitatea externă, chiar dacă ar fi abstractă, de exemplu „Cât fac doi plus doi?“, va răspunde cu siguranță „patru“, demonstrându-și ancorarea în realitate.

– Dacă punem aceeași întrebare unui pacient psihotic, spunea apoi, e posibil să răspundă „doisprezece“ sau „o mie cinci sute“ sau „automobil“, demonstrând astfel că a pierdut contactul cu lumea reală.

– În cele din urmă, spunea profesorul, zâmbind complice, dacă supunem unui test matematic identic un nevrotic, cel mai probabil ne va răspunde: „doi plus doi fac patru… dar nu suport acest lucru!“

Lăsând gluma la o parte, aceste vorbe de duh reflectă, cu o claritate mai mare decât sute de cărți de specialitate, marea problemă pe care noi, într-o oarecare măsură nevrotici, o avem cu realitatea în care trăim: știm mai mult

sau mai puțin clar cum stau lucrurile, dar pur și simplu (sau nu chiar) refuzăm să le acceptăm.

Când pătrundem în planul spiritual, mare parte a acestui conflict fundamental începe să se risipească. Conștiința existenței aproapelui și noul mod de a ne conecta cu iubirea sunt noi puncte de sprijin pentru a dezvolta o nouă atitudine: acceptarea lucrurilor așa cum sunt.

Spiritualitatea este, înainte de toate, apariția unei deschideri autentice față de ceilalți, capabilă să creeze un canal nou de comuniune, care se manifestă chiar și în liniștea unei reflecții.

În această stare de legătură iubitoare cu universul esențialului, entuziasmul te cuprinde și percepi în jurul tău o frumusețe pe care ochii fizici nu o pot vedea, o energie debordând de fericire și o acceptare definitivă a lucrurilor, persoanelor și situațiilor din jurul nostru.

Încet, încet învățăm și exercităm oficiul și arta de a trăi în armonie fericită cu lumea reală.

Și nu spun aici că, odată intrat în planul spiritual, te vindeci de nevroză (deși uneori așa se întâmplă); vreau să spun că acest simptom nevrotic, cel mai emblematic și mai neliniștitor dintre simptomele dificultății noastre de a trăi mai bine, se cuibărește întotdeauna într-un loc mai sănătos, pe măsură ce parcurgem calea către interiorul nostru. Altfel spus: nu cred că descoperirea aspectului tău celui mai elevat te reconciliază cu realitatea lucrurilor, nici că a accepta realitatea te conectează cu spiritualitatea, dar sunt sigur că aceste două lucruri, de multe ori, se întâmplă în același timp.

Acceptarea dezacordurilor

Eu sunt eu, iar tu ești tu. Nu mă aflu pe lumea aceasta ca să-ți satisfac așteptările. Nici tu nu te afli pe lumea asta ca să le satisfaci pe ale mele.

Atunci când tu și cu mine ne întâlnim… este frumos. Iar când nu ne întâlnim, nu e nimic de făcut.

Fritz Perls

Parcurgând calea, învățăm că universul este unul și că ceilalți, toți ceilalți, fac parte din el.

Și ne dăm seama că suntem capabili să iubim necondiționat și să încetăm să mai iubim în același mod ca până atunci…

Această dublă conștiință va fi, de aici înainte, ceea ce ne va permite să îi vedem pe ceilalți dintr-o perspectivă mai amplă și să ne conectăm cu ei nu numai prin ce avem în comun, ci și prin discrepanțe.

Este absurd să pretind ca o altă persoană să-mi împărtășească sută la sută convingerile (nici măcar nouăzeci și nici optzeci la sută), iar asta nu ar avea de ce să fie o problemă, dacă nu ar fi faptul că fiecare trăiește orientându-se și conducându-se după cum îl determină acele lucruri în care crede.

Dar dacă lucrurile în care crezi depind de ce a trăit sau a învățat fiecare, de ce a citit sau a auzit fiecare, și nu pot exista pe lume două persoane care au trăit sau învățat exact același lucru, va fi inevitabil să presupunem că nu pot exista două persoane care să gândească la fel în legătură cu nimic, cu atât mai puțin în legătură cu adevăruri esențiale. Poate bazându-se pe acest raționament, Jean-Paul Sartre susținea că, dacă două persoane sunt întru totul de acord asupra unui lucru… trebuie să fie vorba despre o neînțelegere!

Puncte de referință

Ca orice explorator, prima dată când parcurgem un drum, culegem anumite fructe, înregistrăm anumite lucruri, ne însușim anumiți parametri care ar putea fi apoi puncte de referință, de care să ne amintim când suntem confuzi sau pentru a ne întoarce în urmă, dacă din întâmplare ne-am rătăcit. În perioadele mai dificile ale căutării propriei esențe, este posibil să ne centrăm doar dacă putem lua ca referință acele lucruri în care credem, despre care avem o părere, pe care le credem sincer, care au pentru noi forța unei certitudini.

Întotdeauna am crezut că există foarte puține adevăruri autentice fundamentale care rezistă întrebărilor de-a lungul timpului.

Celelalte „adevăruri“, cele relative, poate nu la fel de certe sau certe în mod trecător, ne însoțesc numai o parte a drumului. Credem în ele o perioadă, pentru ca apoi să ne schimbăm părerea sau să descoperim că există alt adevăr, care ne pare „mai adevărat“… Sau pur și simplu îl punem sub semnul întrebării și renunțăm la el, rămânând, cel puțin o vreme, fără certitudinea pe care ne-o oferă credința noastră și cu dezorientarea logică și de așteptat.

Lumea în care trăim este cât se poate de schimbătoare, diferită de la un moment la altul, în care viteza informațiilor face să fie greu să păstrezi ideile și senzațiile, să susții credințele sau să optezi pentru adevăruri durabile.

Cele trei adevăruri

Acum câțiva ani, am scris în introducerea cărții mele, Cuentos para pensar, un text în care dădeam asigurări că nu întâlnisem prea multe lucruri în care să am încredere că sunt adevăruri de netăgăduit, care nu numai că durează în timp, ci și au pretenția de a fi permanente.

Spuneam că am reușit doar să întâlnesc trei dintre aceste adevăruri de referință, idei certe și credibile care, atunci când m-aș pierde și nu aș putea „să mă organizez“, ar fi în măsură să mă ajute să înțeleg unde m-am oprit și să mă orienteze să îmi continui drumul.

Două dintre aceste adevăruri continuă să influențeze tot ce fac și tot ce spun, continuă să fie punctul de sprijin al modului și sensului în care trăiesc. Cel de-al treilea a fost și este prea mult pus la îndoială în mintea mea pentru a împărți cu celelalte onoarea de a se afla pe această listă.[13]

Primul, cel de care vreau să mă ocup acum, încă o dată, spune: Realitatea este așa cum este.

Acest capitol vorbește despre acceptarea acestui adevăr atât de evident.

Despre acest pas necesar pentru a trăi într-un mod mai spiritual.

Despre această provocare adresată educației noastre, care ne împinge să nu acceptăm lucrurile care nu sunt așa cum ne place, cum ne convine, cum ar trebui să fie, cum au fost sau cum ni s-a spus că erau.

Și, în mod special, despre pretenția inutilă de a schimba ceva fără să fi acceptat înainte că lucrurile stăteau într-un anumit mod.

Este ușor de scris „ceea ce este este“ și nu e deloc complicat să înțelegi ce înseamnă și să fii de acord, și totuși pare să nu fie atât de simplu să trăiești conform acestei idei.

Iar folosirea acestui concept ca referință implică să accepți că lucrurile, faptele, situațiile și persoanele sunt, nici mai mult, nici mai puțin, așa cum sunt; și că, chiar și acceptând că poți să dorești să schimbi ceva din realitate, ea se poate schimba numai pornind de la acest adevăr.

Iar întrebarea ar putea fi: Cum să descoperi ceea ce este? Pentru că, în definitiv, eu văd doar cu ochii mei, și se știe deja că nu sunt sută la sută de încredere. Iar acest lucru este atât de sigur, încât unii dintre noi ajung să se îndoiască de obiectivitatea autentică.

Revine atunci îndoiala: „Ceea ce este este“. Cum să ştii ceea ce este?

Răspunsul fenomenologiei

Contemporan cu Sigmund Freud, Edmund Husserl afirma că realitatea trebuie înregistrată aşa cum se manifestă, fără să adăugăm fenomenului observat nici o judecată de valoare şi nici o interpretare intelectuală referitoare la cauza sau la contextul său, dat fiind că deformează realitatea. Căutarea a ceea ce este trebuie să se bazeze pe ceea ce este evident, şi nu pe privirea influenţată întotdeauna de intenţionalitatea observatorului. Acest lucru presupune, evident, o anumită disciplină şi, desigur, un oarecare antrenament, pentru a reuşi să înregistrezi ceea ce percepi fără a include (şi fără a exclude) informaţii preconcepute.

În cadrul unui experiment care avea să-l facă celebru, renumitul cercetător behaviorist B.F. Skinner a recrutat două echipe de cercetători pentru a evalua comportamentul a două grupe de cobai. Cercetătorii de pe Coasta de Est au primit cobaii cu blană albă, care, conform rapoartelor anterioare, erau mai abili şi învăţau mai uşor, în timp ce oamenii de ştiinţă de pe Coasta de Vest aveau să se ocupe de cobaii cu blană cenuşie, consideraţi a priori ca fiind mai stângaci şi mai înceţi la învăţătură. Era vorba despre o evaluare comparativă complexă a capacităţii de a învăţa un traseu într-un labirint, înainte şi după folosirea unor doze mici de vitamina C. După câteva săptămâni, echipele de cercetători şi-au prezentat rapoartele şi au confirmat rezultatele aşteptate: cobaii albi nu numai că au demonstrat că erau mai inteligenţi din start, dar şi-au îmbunătăţit şi capacitatea de învăţare cu ajutorul vitaminelor; în schimb, celălalt grup a rămas la fel de greoi pe durata întregii probe. Fireşte, succesul experimentului a putut fi evaluat corespunzător numai când doctorul Skinner le-a dezvăluit că ambele grupe de cobai aveau aceeaşi origine (unii fuseseră vopsiţi cenuşiu, alţii nu). Adevăratul obiectiv al experimentului nu a fost observarea

comportamentului animalului, ci a conduitei umane: să demonstreze că ideile preconcepute ale cercetătorului modifică rezultatul observației.

Experimentul lui Skinner stabilea în mod clar falsitatea rigidei poziții științifice clasice și „raționaliste“ care pornește de la ideea că există o realitate „obiectivă“, independentă de observator.

Evident, nu e același lucru să pornești de la ideea că lucrurile sunt așa cum sunt – dincolo de faptul că poți fi capabil sau nu să le percepi – cu faptul de a porni de la ideea că nu există absolut nimic care provine din afară, nici care se impune sau îmi condiționează perceperea realității.

Care este modul corect de a aborda lucrurile? Nu există, nici una nu este mai bună și nici mai potrivită, sunt pur și simplu două poziții diferite, două moduri de abordare a vieții.

Pentru a da un exemplu, în abordarea tradițională a filosofiei referitoare la dilema copacului care cade în pădurea tăcută[14], știința pură nu va ezita să asigure că face zgomot, chiar dacă nimeni nu-l aude, dar analiza fenomenologică s-ar putea să se îndoiască de acest lucru sau, cel puțin, să pună sub semnul întrebării conceptul de „zgomot“ atunci când nu e nimeni care să-l audă sau să-l măsoare.

A percepe totalitatea fără „a o argumenta“ propune includerea în fenomenul observat a prezenței și a privirii observatorului ca parte a unei realități indisolubile, înțelegând obiectivitatea ca pe o simplă coincidență a subiectivităților. În acest sens, atunci când cineva îmi solicită „opinia mea obiectivă“, glumesc spunându-i că nu-i pot îndeplini această dorință, deoarece, în acest sens, eu ar trebui să fiu un obiect, ceea ce nu sunt.

Este cât se poate de evident că simpla culegere pasivă a datelor pe care le aduc simțurile nu permite captarea contextului complet al realității și, cu atât mai puțin, posibilitățile acesteia. Este mai mult decât cunoscut paradoxul bondarului – având în vedere greutatea insectei, anvergura aripilor sale și structura sa aerodinamică, este imposibil ca acesta să zboare, și totuși…

Când e vorba să încercăm să înțelegem lumea înconjurătoare, Gregory Bateson recomandă să distingem realitatea pur fizică de cea care se poate observa în comportamentul ființelor vii, subliniind cota de imprevizibil a acestora din urmă.

În lumea obiectelor, se poate stabili o relație cauzală precisă și se pot prevedea consecințele; în lumea ființelor vii, putem presupune, dar nu putem da asigurări. Lucrurile se realimentează, iar rezultatele variază până la infinit, condiționate și de înlănțuirea circulară pe care o produce fiecare stimul și de reacția acestuia (un lucru pe care psihoterapeuții l-ar putea îngloba generic în ceea ce numim mecanismul de feedback).

Rezumând, nu-mi dau seama dacă se poate ști ce este cu certitudine adevărat, dar am învățat că orice creștere personală tinde cel puțin să te ajute să te poți informa din ce în ce mai bine cu privire la modul în care este realitatea pentru alții, chiar dacă numai în sensul în care propria privire devine mai eficientă referitor la ce înseamnă „a-ți da seama“. A-ți da seama de ce este în afară și de ce este înăuntru.

A accepta. A se accepta. A-i accepta pe alții

În plan spiritual, o percepere a exteriorului fără prejudecăți și fără condiționări parcurge în mod ideal calea întâlnirii și favorizează comunicarea cu ceilalți.

Acesta este planul în care se termină învățarea ascultării fără interpretări, eliminând ideile preconcepute și așteptările, derivate întotdeauna dintr-o idee preconcepută referitoare la cine suntem (adică referitoare la cine eram înainte de acest moment) și la cine dorim sau credem că sunt ceilalți.

Dacă vrem să ne bucurăm de un concert, trebuie să încercăm să-l captăm și să-l înțelegem ca pe o totalitate. Dacă nu suntem cunoscători cu auzul

antrenat și ne oprim la virtuozitatea primei viori, vom pierde ceva din frumusețea muzicii.[15]

Din această perspectivă, fiecare întâlnire cu altă persoană (și fiecare moment din viața noastră) poate fi o experiență irepetabilă, dacă învăț să o trăiesc ca pe un tot, valabilă în sine și indivizibilă. Să renunțăm astfel pentru totdeauna la comentarii de genul: „Mi-a plăcut ce a spus, dar nu cum a spus" și alte multe formulări ofensatoare și să depășim cu această ocazie mania noastră dăunătoare de a scormoni permanent în detalii, încercând să descoperim „ce îi lipsește acestei situații pentru a fi perfectă…"

Nu este posibil să circul în acest plan dacă nu o fac decis să mă cunosc și să mă accept, în același timp mobilizându-mă să te cunosc pe tine și să mă las cunoscut, cu intenția primară și sinceră de a te accepta așa cum ești, chiar știind că, în mod sigur:

•nu ești așa cum mi-ar plăcea mie și nu ai de ce să fii astfel;

•nu ești așa cum îmi convine mie în anumite momente și nu ai de ce să fii astfel;

•nu ești așa cum aș vrea să fii uneori și nu ai de ce să fii astfel;

•nu ești așa cum am nevoie să fii astăzi și nu ai de ce să te străduiești să fii astfel;

•nici măcar să nu pari astfel.

Tu ești așa cum ești și este răspunderea și sarcina mea să te accept, deși faptul de a accepta nu înseamnă că îmi place.

Înțelegerea amestecată cu acceptarea

Există trei forme de relaționare cu celălalt.

Una este să te înțeleg, cea mai ușoară formă dintre toate. Pentru că înțelegerea ține „de cap“, ține de intelect.

Înțelegerea este de la o minte la altă minte. Eu înțeleg ce-mi spui și înțeleg obiectivul comportamentului tău. Îl înțeleg, îl pot explica și chiar justifica, dar asta nu garantează nimic… este, de asemenea, posibil ca astfel să nu accept acest lucru.

Ceva mai profund – să spunem ceva mai implicat – decât faptul de a înțelege este să îți dai seama. Dacă am spus că faptul de a înțelege este un lucru care ține de cap, a-ți da seama ține de inimă. Spun că îmi pot da seama de ceea ce simți pentru că eu simt înăuntrul meu același lucru ca și tine sau pentru că recunosc că în locul tău aș simți același lucru sau pentru că, la un moment dat, am fost exact în această situație și am simțit ceva foarte asemănător…

Asta înseamnă să-ți dai seama ce se întâmplă cu celălalt; este ceva foarte greu și mai mult decât temerar.

Fără îndoială, în ciuda acestui lucru, uneori nu este suficient.

Nu doar pentru că faptul de a-ți da seama nu include a înțelege (sunt procese separate și independente), dar și pentru că nici înțelegerea, oricât de emoționant ar suna, nu garantează acceptarea.

A accepta este puțin mai mult.

A accepta înseamnă să nu mă mai confrunt cu ceea ce ești.

Să nu mă mai lupt cu ce gândești și nici cu ce faci, chiar dacă nu sunt de acord, chiar dacă nu înțeleg, chiar dacă nu percep și nici nu justific acest lucru.

Cantitatea și stilul lucrurilor care nu îmi plac la tine vor fi, în mod sigur, unele dintre punctele care determină relația noastră.

Vom fi prieteni sau nu.

Vom fi mai apropiați sau mai puțin apropiați.

Vom vorbi în fiecare zi sau nu ne vom mai saluta…

Dar, în orice caz, acceptarea mea va implica să nu sper și nici să nu pretind (și, cu atât mai puțin, să-ți cer) să te schimbi.

A accepta înseamnă să îți asumi cu onestitate că nu „trebuie“ să te schimbi, că nu vreau să te schimbi, cel puțin nu prin mine și nici pentru mine.

Schimbarea modului tău de acțiune, a felului tău de a gândi sau a stilului tău de viață, pe care ți-o doresc (dacă este să vină), se va produce când vrei tu, când decizi tu, când va fi timpul tău, când va veni ea la tine și ți se va impune, când va fi momentul tău, când nu o vei face pentru nimeni și nici impulsionat de un scop ulterior.

Întotdeauna râd când anunț cuplurile care urmează să se căsătorească sau să-și înceapă conviețuirea să se pregătească pentru ceva care, deși este previzibil, totuși le va surprinde.

După prima bucurie pe care o simți datorită minunii de a te trezi alături de persoana iubită și după ce înțelegi că astfel vor fi lucrurile pentru tot restul vieții, apare a doua și înduioșătoare emoție. Se poate întâmpla în dimineața următoare sau în prima zi de luni trăită împreună, dar se întâmplă întotdeauna:

Amândoi cred, chiar dacă poate nici unul nu își asumă curajul de a spune acest lucru, că celălalt este… ciudat.

Poți să râzi de profeția mea, dar îți recomand ca, atunci când ți se întâmplă – și nu este plăcut –, să nu lași acest gând (cu privire la ciudățenia celuilalt) să te determine să crezi că trebuie să schimbi felul de a fi al partenerului, ca să nu mai fie așa (și adaug, și mai puțin, dacă ai convingerea că este spre binele lui).

O veche poveste spune că era odată, în palatul unui rege puternic, un om cam slab de minte, care lucra în grajd.

Într-o bună zi, când regele s-a întors de la vânătoare, și-a lăsat vulturul alături de cal, în grajd, gândindu-se că va veni mai târziu să îl ia.

Servitorul, văzând pasărea și neștiind nimic despre vânătoarea cu vulturi, a spus cu voce tare:

– Bietul de tine... ființa lui Dumnezeu... ce ți s-a întâmplat?

Și luând o foarfecă, i-a tăiat ciocul, apoi i-a smuls ghearele și penele de pe aripi.

– Acum, da, arăți mai bine – a spus după ce și-a terminat treaba, acum ești un porumbel normal.

Pentru noi, terapeuții care se consideră umaniști, schimbările cu adevărat utile pot avea loc doar atunci când individul nu se simte presat să le genereze (o afirmație cu care presupun că ar fi de acord aproape toți liderii spirituali din istorie).

Teoria paradoxală a schimbării, despre care vorbesc atât de des gestaltiștii, susține că schimbările pozitive și de durată ale unei persoane au loc numai după ce individul acceptă că este așa cum este, adică atunci când încetează să dorească să se schimbe.

Un paradox, nu-i așa?

Da.

Dar și o realitate fundamentală.

Paradox pentru că această afirmație include, în principiu, sau în aparență, o contradicție în sine.

Pentru cei mai puțin familiarizați cu subiectul paradoxurilor, voi da un exemplu. Dacă spun: „Această propoziție are șase cuvinte“, este adevărat ce spun? Bineînțeles că nu, pentru că „Această propoziție are șase cuvinte“ are cinci cuvinte. Iar acesta este deja un paradox.

Dar dacă acest lucru nu este adevărat, conform logicii celei mai formale, negarea celor de mai sus ar trebui să fie sigură.

Atunci, pentru a corecta eroarea anterioară, spun: „Această propoziție nu are șase cuvinte“. Și ce surpriză… pentru că și această propoziție minte; bineînțeles, propoziția ARE de data asta șase cuvinte! Alt paradox.

Cel de-al treilea paradox, în acest caz lingvistic, apare când se dovedește că este o minciună că „această propoziție are șase cuvinte“ și că e o minciună și că nu le are.

Capul nostru ne spune că nu e posibil… dar acceptă și că este purul adevăr.

Pare la fel de imposibil ca o persoană să se poată schimba numai atunci când nu vrea să o facă, dar așa stau lucrurile.

Din fericire, când ajungem la acest plan, ne dăm seama (dintr-odată și pentru totdeauna) că nu este o idee bună (și nici un efort înțelept) să încerci să semeni cu cineva, nici să vrei să obții ce are altul, nici să te străduiești să faci ce face majoritatea. Cea mai bună cale de a ajunge să fii cea mai bună versiune a ta este, paradoxal, să-ți permiți să fii cine ești cu adevărat.

Profesorul meu de filosofie spunea că o masă perfectă este cea căreia nu îi lipsește nimic pentru a fi o masă și nu îi prisosește nimic din ceea ce ar trebui să aibă o masă.

Ești un „tu“ perfect când nu faci eforturi să fii perfect.

Acesta este paradoxul schimbării, pe care logica nu îl poate decodifica, dar care păstrează germenul adevărului său și al învățăturii sale.

Revin la începutul acestui capitol și îl amintesc pe Alan Watts, care folosește imaginea taoistă tradițională a lacului, pentru a transmite starea de

receptivitate maximă și de profundă acceptare:

Mintea ar trebui să fie ca apa unui heleșteu, care cedează în fața oricărui lucru introdus în el. Nu opune nici un fel de rezistență. Și, cum cedează întotdeauna, nimic nu-i poate face rău. Putem încerca să o lovim cu obiectul cel mai greu sau să o tăiem cu arma cea mai ascuțită, dar nu vom reuși niciodată să o rănim. Apa consimte la ce îi vine din afară și se lasă traversată. Uneori încercăm să ne întărim, să devenim duri ca piatra, impenetrabili. Nu ne dăm seama că exact opunând rezistență ne rănim. Dacă am fi ca apa și ne-am lăsa traversați, în loc să ne batem cu ceea ce ni se întâmplă, am deveni invulnerabili. Nimic nu ar putea să ne rănească. Nimic nu ne-ar sfâșia. Am lăsa lucrurile să ne traverseze pentru ca apoi să ne recompunem și să revenim la calm. A accepta că fiecare lucru este ceea ce este, în expresia sa maximă, înseamnă tocmai asta: să ne transformăm într-un heleșteu.

Liber de toate condiționările, pot ajunge să fiu cel mai bun eu posibil și pot spera cu înțelepciune cele mai bune schimbări care încă nu au apărut și, de asemenea, pe cele pe care nu le cunosc sau nu le sper. Pentru că, așa cum anticipează poemul lui Booth, „fiecare sământă știe cum să ajungă să fie arbore“.

Să ne amintim minunata rugăciune a Sfântului Francisc:

Doamne, dă-mi puterea de a schimba lucrurile pe care le pot schimba.

Dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba.

Și dă-mi, mai ales, Doamne, înțelepciunea de a face deosebirea între ele.

Acum nu aș mai putea da asigurări, cu onestitatea și convingerea cu care scriam acest lucru acum douăzeci de ani, că nimic din ceea ce este bun nu e

gratis (deși, de multe ori, acest enunț continuă să fie o referință pentru mine și pentru mulți alții).

Dacă un copac cade într-o pădure nelocuită, fără nici o persoană sau animal care să poată auzi vreun sunet, atunci... face zgomot?

Deși a te bucura mult, puțin sau deloc de un concert depinde de destule lucruri: de momentul nostru, de povestea noastră, de starea noastră emoțională și, de asemenea, de ce să nu recunoaștem, de cultura noastră muzicală („educarea bunului gust“, cum o numește atât de corect Fernando Savater). Eu nu sunt un exemplu bun, dar niciodată nu am savurat atât de mult muzica lui Mahler ca atunci când am aprofundat puțin unele detalii ale biografiei și operei sale.

Intuiția

La fel cum s-a întâmplat cu conștiința de a aparține unei rețele mai mari decât existența ta și cu necesitatea de a fi congruent, vei descoperi pe cale o altă capacitate esențială, o voce care precis te însoțește dintotdeauna, dar pe care aproape sigur nu o ascultai suficient: intuiția. Un surprinzător tovarăș de drum, care se va desfășura în toată amploarea sa abia când vei învăța să accepți lucrurile așa cum sunt, când se va transforma într-un aliat puternic.

Prin definiție, intuiția este cunoașterea irațională, instinctivă și întru câtva „artistică" a realității, analizată într-un moment punctual, care ar putea să ne permită să ajungem la concluzii fără să fie nevoie să trecem prin procesele explicite sau conștiente ale gândirii formale.

Acest instrument (foarte valoros) nu este un dar oferit unui număr restrâns de persoane, așa cum se crede de multe ori; într-o măsură mai mare sau mai mică, toți suntem intuitivi. Și cea mai bună dovadă este că, la un moment dat, am fost astfel.

„Toți oamenii mari au fost copii înainte (dar puțini își amintesc acest lucru)", spune Antoine de Saint-Exupéry, în dedicația de pe volumul Micul Prinț.

Și tocmai această uitare a copilului care am fost pare să ne condamne să ne pierdem cel puțin o parte a potențialului intuitiv minunat pe care îl aveam când eram mici (aceia dintre noi care au copii sau au avut frați mai mici nu vor uita niciodată percepția dezvoltată a acestor micuți, cărora nu le scapă nimic).

Cu mult înainte de a putea „gândi acest lucru", de exemplu, ei percep imediat cine din jurul lor îi iubește cu adevărat și mult, în ce locuri se simt

mai mulțumiți și mai ocrotiți, în ce legături abundă conflictele și tensiunea, care este un loc sigur și care nu.

Noi, adulții, nu mai știm să facem acest lucru.

Cum a fost posibil să renunțăm la un instrument atât de formidabil?

Răspunsul este ușor: îl subordonăm minții noastre gânditoare.

De ce am făcut asta?

Și la această întrebare este ușor de răspuns, deși este mult mai dureros să recunoaștem: adulții au învățat să discrediteze aceste senzații. Uneori, minimalizându-le sub denumirea de „fantezii infantile, fără nici o bază"; alteori, discreditându-le și numindu-le „simple impulsuri"; alteori, în sfârșit, exagerând valoarea lor anticipatoare și introducându-le astfel în aceeași categorie cu „divinația", „precunoașterea" sau „cel de-al șaselea simț", pentru a o rezerva unor aleși care posedă „darul" sau pentru a o valida peiorativ, alături de unele științe mai obscure.

Și în ciuda faptului că, indiferent cum i-am spune, toată lumea știe că, în unele situații, o alertă internă ne anunță și ne previne de unele pericole sau ne ajută să găsim vreo soluție care ne scapă, mulți detractori încăpățânați consideră că aceste rezultate sunt un simplu subprodus al întâmplării, sugerând că acest imaginar capătă valoare și este amintit numai atunci când momentele coincid, fiind uitat complet atunci când nu coincid.

Personal, cred că avem cu toții acest tip de busolă internă, pe care o numim aici intuiție, și că, deși nu înțelegem cum funcționează, ea este dispusă să ne ajute în dificila misiune de a naviga în propria viață.

Unul dintre părinții psihologiei, Carl Gustav Jung, considera că intuiția este una dintre cele patru funcții de bază ale psyche-ului, alături de percepție, gândire și sentiment.

Această abilitate primitivă și necontrolată, în ciuda conectării directe cu subconștientul (sau poate chiar din acest motiv), este cea care îi permite

individului să manevreze date care în cotidian au trecut neobservate, au fost uitate, reprimate sau negate, pentru a le pune în legătură cu prezentul său, astfel încât să îi netezească drumul și să meargă înainte.

Pentru adepții școlii gestaltiste, lumea intuiției este contextul ideal al contactului autentic cu realitatea și consecința firească a procesului de „a-ți da seama"; un mod de a redeveni conștient de lucruri care nu se bazează pe rațiune, ci pe trăire, simțire și imaginație. Din această perspectivă, valoarea diferită a intuiției rezidă în faptul că nu încearcă să stabilească poziții, nici să tragă concluzii logice, nu se ocupă de satisfacerea necesității subiective de a conceptualiza, nici nu ajunge la disperare încercând să definească ce se întâmplă, ci doar curge, relaționându-se imediat și creativ cu lucrurile, cu persoanele și cu situațiile.

Dacă „a înțelege" o problemă și „a evalua" posibilele soluții este consecința raționalului, consecința faptului de a-ți da seama este să intuiești esența a ceea ce se întâmplă și să vizualizezi o ieșire sau o înțelegere diferită a realității, mai legată de interior, mai legată de aspectele noastre fundamentale.

Tipuri de intuiție

Există poate vreo duzină de modele în care se manifestă intuiția noastră, iar mecanismul acesteia diferă de obicei de la o persoană la alta și de la o situație la alta.

În cele mai multe cazuri, apare ca o experiență a simțurilor inexplicabilă și absolut deloc rezonabilă. Uneori, de exemplu, pare să fie suficientă o simplă privire pentru a percepe o situație pe de-a-ntregul sau pentru a capta caracteristicile unei persoane. Este un răspuns visceral, bazat pe emoții, și nu este valabil decât pentru noi, în acest moment și pentru această situație anume.

Alteori, intuiția pare să se contamineze de partea intelectuală și apare ca o capacitate de a stabili relații, similitudini și diferențe generalizatoare între aspecte aparent fără legătură între ele. Aici, intuiția pare să pătrundă lucrurile, și chiar să le capteze esența, structura sau evoluția, trecutul sau viitorul, declanșând astfel o serie de asociații pe care le-am putea descrie ca răspuns fundamental spiritual.

În alte situații, în sfârșit, intuiția apare asociată cu capacitatea anumitor persoane de a presimți o anumită întâmplare sau de a ghici ce va urma, semn că există în cazul unora un simț suplimentar, pentru a percepe ceea ce nu percep toți.

Suntem capabili să ne intuim viitorul?

Destinul este un concept prezent în aproape toate religiile și culturile, mai mult sau mai puțin definit în sensul că totul este predeterminat și/sau face parte dintr-un „plan“ mai mare, decis de ceva superior oamenilor. Din acest punct de vedere, a intui viitorul nu ar fi nimic mai mult (și nimic mai puțin) decât capacitatea de a ne conecta cu ceea ce „este scris“ deja.

Conform unei priviri scientiste, reci, care evaluează realitatea ca fiind interacțiunea complexă a multor binoame cauză–efect, viitorul ar fi consecința obligatorie și logică a realității existente și, din acest punct de vedere, dacă am ține minte suficient de bine tot ce s-a întâmplat sau s-ar înregistra exact tot ceea ce se întâmplă în prezent, nu ar fi greu de anticipat ce urmează. Astfel, un om de știință ar putea accepta intuiția ca pe o expresie a unui acces momentan și inexplicabil la aceste baze de date complete și globale care, prin intermediul logicii, permit concluzii anticipatoare.

Și îmi place ideea pentru că îmi permite să deduc că, dacă germenul a ceea ce vom fi, așa cum am spus, se află înăuntrul nostru, suntem potențial

capabili să cunoaștem această informație referitoare la propriul nostru viitor, mai ales dacă decidem să ne privim fără prejudecăți.

Condiţii pentru o privire intuitivă

Toată această mică investigație scientistă ar putea ajunge să explice (alături de forța profețiilor autoîmplinite) ceea ce intuim noi înșine, dar ar fi insuficientă pentru a înțelege cum uneori „știm" ce li se întâmplă altora, fără să ne spună nimic.

Nimeni nu va fi prea surprins dacă voi afirma că, foarte adesea, ne dăm seama dacă o persoană este obosită, bolnavă, tristă sau speriată doar privind-o, în special dacă o privim cu ochii inimii și mai ales dacă acea persoană este importantă pentru noi.

În aceste cazuri, ceea ce ne informează nu este exact intuiția, ci o observare fină a situației și a celuilalt (gesturi, atitudine, limbajul trupului sau timbrul vocii). Această lectură, pe care nu o facem întotdeauna conștient, dezvăluie ce anume se întâmplă la nivelul a ceea ce este explicit.

Această abilitate, la fel ca intuiția, nu este rezultatul nici unei puteri sau fenomen extrasenzorial și, prin urmare, la fel cum se întâmplă cu aceasta, se antrenează și se dezvoltă, dar presupune o atitudine primară de deschidere a fiecăruia, care începe prin a-i permite să apară, prin a-i acorda o anumită atenție și, deși la început nu vom putea să o punem pe picior de egalitate cu cele cinci simțuri obișnuite, prin a-i acorda cel puțin o minimă credibilitate.

Așa cum se întâmplă cu orice contact adevărat cu realitatea, pentru a percepe este necesar să fim deschiși, disponibili și conectați necondiționat la ce se întâmplă.

Cu cât necesitatea de a ține totul sub control este mai mare, cu atât permitem mai puțin să apară ce ne surprinde.

Cu cât simțim o respingere mai mare față de ceea ce se întâmplă, cu atât mai puțin înțelegem acest lucru.

Cu cât avem mai multe lucruri nerezolvate, cu atât suntem mai puțin dispuși să lăsăm să pătrundă lucruri diferite.

Cu cât ne concentrăm mai mult asupra unui singur lucru, cu atât se intersectează mai puține căi alternative cu parcursul nostru.

Cu cât analiza este mai rigidă, cu atât interpretarea este mai puțin creativă.

Cu cât e mai mult zgomot și se aud mai multe voci interne, cu atât mai mică este posibilitatea de a asculta șoapta intuiției.

Baza neurologică a intuiţiei

Odată cu apariția tomografiei computerizate, neurologii au explorat emisferele cerebrale și au marcat pe un fel de hartă diferitele funcţii ale acestora.

În acest mod, se știe că jumătatea stângă a creierului se activează mai ales când este vorba despre executarea acţiunilor asociate cu analiza logică a lucrurilor, cu operațiile numerice sau matematice, cu raţionamentul intelectual pur și cu tot ce ține de cuvântul scris sau vorbit.

În emisfera dreaptă, în schimb, sunt situate mai ales capacitățile spațio-temporale, de memorie și de expresie artistică.

Înțelepciunea populară vorbește dintotdeauna despre „intuiția feminină“ (ca și cum ar sugera că femeile au o capacitate mai mare de a dispune de

această resursă decât bărbații), și unele dintre studiile din acest domeniu par să confirme acest mit, întrucât se poate demonstra că femeile posedă statistic o dezvoltare mai mare a emisferei cerebrale nedominante, locul unde se realizează percepția intuitivă.

De asemenea, se observă frecvent că persoanele foarte sensibile și curioase sunt de obicei mai intuitive și mai perceptive decât restul.

Având în vedere că drumul spiritual este un spațiu unde înfloresc aspectele mai „feminine“ și receptive ale persoanelor, unde se acutizează sensibilitatea și unde renaște curiozitatea proprie copilului interior, nu este de mirare că, în acest plan, intuiția se derulează în toată amploarea ei.

Lasă-te purtat de intuiție

Maestra mea, Raj Dharwani, obișnuia să ne propună un exercițiu pe care vi-l împărtășesc astăzi și vouă. Spunea că este ca unul dintre acele jocuri pe care le jucam când eram copii și ne închipuiam cu prietenii de joacă o situație în care ne implicam „trup și suflet“.

Nimic nu poate fi mai benefic decât să ne jucăm ca și cum am fi copii și, uneori, poate fi și revelator.

Să ne jucăm așadar…

Imaginează-ți că mergi pe o potecă, într-o pădure deasă.

Ajungi la un luminiș și găsești un cerc de pietre.

Soarele luminează acest loc.

Te așezi pe jos.

Expiri profund, iar când aerul intră din nou în tine, formulezi în liniște o întrebare care, pentru tine, este importantă în acest moment.

După aceea, aștepți să auzi un răspuns sau mai multe.

Dacă apare cineva în imaginația ta, nu pierde timpul încercând să-l recunoști, nu te gândi, simte-i prezența și relaxează-te. Nu te teme.

Nu contează dacă îl cunoști sau nu, a venit să te ajute. Copil sau bătrân, bărbat sau femeie, urează-i bun venit și repetă-i întrebarea.

Ascultă-i răspunsul. Sau răspunsurile.

Rămâi liniștit și în tăcere câteva momente.

Apoi…

Întoarce-te în prezent pe același drum pe care ai venit.

Neurologul portughez Antonio Damasio, adevăratul creator al conceptului de „inteligență emoțională“, susține (ca și cum ar gira sensul acestui exercițiu) că emoțiile pot fi mai eficiente decât inteligența când vine momentul luării unei decizii.

În fața unei probleme anume, trebuie să dăm un răspuns și să acționăm în conformitate cu acesta, trebuie să ne ocupăm mai curând decât să ne preocupăm.

Grija se prezintă ca un mod de a te învârti în căutarea unei soluții, când în realitate este expresia unui război între raționamentul nostru și sentimentele noastre, pentru adoptarea unei soluții mai adecvate.

Decis să-ți explorezi spiritualitatea, nu ar fi un exercițiu inutil să-ți dedici în fiecare zi un timp pentru a-ți invoca aspectele mai puțin raționale (cele raționale vor veni, chiar dacă nu le chemi). Îmbogățește-ți, prin urmare, spiritul, acordă prioritate simțurilor tale și lasă-te condus mai mult de intuiție.

Mulţi au descris metode de stimulare a zonelor cerebrale care acumulează substanţa intuiţiilor şi percepţiilor noastre anticipatoare. Unele ar putea avea urme de realitate, altele se află la limita cu fantasticul, şi unele, în sfârşit, mi se par sincer delirante.

În continuare, îţi prezint o sinteză a lucrurilor care altora le-au fost de folos şi pe care am putea să le încercăm:

În mod sigur, ne-ar fi de folos să învăţăm să acordăm mai multă atenţie acestor alerte interne pe care le are fiecare.

Ne-ar putea fi de folos, de asemenea, să ne facem curaj să gândim în imagini, nu numai în cuvinte.

Eventual, am putea acorda mai multă atenţie limbajului trupului nostru (ce ne spune cu această durere sau cu această stare de bine?).

Lumea senzorială ni se va părea extrem de stimulantă dacă am putea dedica mai mult timp încercării de a capta ce ne arată mediul nostru, privind totul cu interes şi atenţie, fără critică, nici plângeri şi, aşa cum am mai spus, fără a considera că avem control asupra a tot ceea ce ne înconjoară.

Rutina, aşa cum îi indică şi numele, ne obligă să parcurgem întotdeauna aceeaşi rută, iar aceasta, bineînţeles, contravine capacităţii de a descoperi noul.

Din acest motiv, obişnuiam să-mi sfătuiesc pacienţii, atunci când veneau să se plângă de faptul că se simţeau blocaţi într-o situaţie şi formulau acest lucru în cuvinte, spunând că nu ştiau încotro să se îndrepte:

– Pentru o zi… schimbă-ţi obiceiurile… fă o plimbare… sună pe cineva pe care nu l-ai mai văzut de mult… mergi să mănânci ceva ce nu ai încercat niciodată… oferă o şansă capacităţii tale de a-ţi da seama.

Este mai mult decât evident că, mergând exclusiv pe urma paşilor tăi, vei ajunge întotdeauna în acelaşi loc.

Iubire și spirit

Mă întreb: Ești setea sau apa din calea mea?…

Ești iubirea, sau totuși ești amândouă…

Sete și apă… O neliniște plăcută.

Antonio Machado

La fel de important ca lucrurile cu care ne naștem este ceea ce dobândim interacționând cu lumea din afară, pe durata vieții. De la abilități de bază, cum sunt vorbitul și poziția bipedă, până la calități precum onestitatea și perseverența.

Tot ce știm, dincolo de instinct, este rodul educației și al experienței. Suntem ca niște bucăți de argilă, care are potențialul de a da naștere unor creaturi extraordinare.

A crede în ființa umană înseamnă a aprecia plenar atât valoarea fiecărui individ, cât și imensul potențial pe care îl are ca să se dezvolte. Facem parte din umanitate și trebuie să fim conștienți de asta, până vom reuși ca talentul, faptele, virtuțile și frumusețea altor ființe umane să ne facă să ne simțim mândri de ceea ce „suntem“ și de ceea ce am putea ajunge să fim.

Conceptul de „societate“ este în natura noastră, o demonstrează necesitatea pe care o avem de a forma legături cu alții pentru a ne dezvolta viața, de a ne exploata capacitățile și de a fi fericiți. Societatea este mult mai mult decât un acord al tuturor, necesar sau avantajos, în același mod în care casa

ta este mai mult decât un acoperiș susținut de pereți, care îți servește ca să dormi, când plouă sau când e frig.

Iubirea este primul și ultimul dintre tovarășii pe care îi întâlnim când explorăm calea spirituală. Un tovarăș pe care credeam că îl cunoaștem, dar pe care îl vom descoperi „din nou“ în acest plan, când va fi ca și cum nu l-am mai văzut vreodată.

Semnificația și importanța sa au fost abordate de cele mai variate discipline imaginabile: filosofie, antropologie, religie, etică, psihologie și chiar metafizică.

Majoritatea acestor abordări sunt de acord că faptul de a vorbi despre natura umană înseamnă să vorbești despre contactul cu alții, și asta implică să analizezi cel puțin două situații: comunicarea (despre care vorbim deja) și implicarea afectivă.

Putem ajunge să definim o emoție, un sentiment, o pasiune? Are sens să încerci acest lucru cu iubirea, când toți o acceptăm ca pe o conduită, un răspuns sau o trăire mai mult sau mai puțin inexplicabilă?

Etimologia nu ne prea ajută, în parte din cauza originii difuze o cuvântului, și în parte din cauza componentei diferite a originii din fiecare limbă. Din punct de vedere lingvistic, este asociată cu dorința (lubh), în limbile saxone, și asociată pentru mulți cu viața, în limbile latine (a+mort).

În Calea întâlnirii, scriam despre iubire:

„Există multe lucruri pe care le pot face pentru a demonstra, pentru a arăta, pentru a corobora, confirma sau legitima faptul că țin la tine, dar există un singur lucru pe care îl pot face cu iubirea mea, și acesta este să țin la tine, să mă ocup de tine, să-mi exprim afecțiunea așa cum simt eu. Și felul în care simt va fi modul meu de a ține la tine.“

Așa cum arată definiția sa, acțiunea de a iubi acoperă o gamă atât de amplă de comportamente, încât ar fi imposibil de enumerat. Pentru a numi doar

câteva, menționez: a avea grijă, a asculta, a ajuta și, de ce să nu recunoaștem, a prefera pe cineva în locul altor persoane.

Deși cei care consideră că numai lumea fizică este reală continuă să susțină că fiecare eveniment este reacţia unui stimul anterior și își frământă creierul măsurând efectele eliberării de hormoni, neurotransmițători și evaluând orice tip de interacţiune între sute de componente biochimice, iubirea pe care o descriu cei care au iubit ne vorbește despre inexplicabila trăire de fericire în compania celui iubit și de suferința mai mult decât inexplicabilă care însoțește în mod tradițional cea mai romantică iubire a unui cuplu.

Recunosc că este puțin frustrant să constați că în definițiile altora (aproape ale tuturor) se arată că, în ultimă instanță, numai cei care o trăiesc îi pot cunoaște natura. Ceea ce este rău în această afirmație este că, luată în sens propriu, înțelegerea sa este restrânsă numai la experți, adică la cei care au trăit-o. Ceilalți, cei neinițiați, cei care se presupune că sunt incapabili să o înțeleagă, vor rămâne astfel condamnați să simtă doar acea dorință fizică sau o simplă atracție și probabil condamnați să o confunde cu „iubirea“ adevărată.

Din fericire, nu este așa.

Viziunea mai elevată

De la primii pași pe terenul iubirii, îți dai seama că există ceva mai mult decât tangibilul, deși, firește, nu poate fi formulat în cuvinte (cu excepția poeților, bineînțeles).

În plan spiritual, iubirea dobândește, poate pentru prima dată, valoarea sacră a unui sentiment care trăiește în noi și este întotdeauna prezent; nu numai în compania anumitor persoane, nu numai în aceste momente speciale sau „magice“.

Acest aspect, care ne mișcă sufletul, se manifestă spontan și, fără îndoială, ne pretinde colaborarea pentru a se arăta în toată plenitudinea sa și a ne permite astfel să descoperim, agăţaţi de el, frumuseţea, uneori ascunsă, a tuturor lucrurilor. O estetică fascinantă și irezistibilă a lumii din jurul nostru, care ne urmărește sau ne conduce către împlinirea ființei pe care am putea să o numim fericire, nirvana sau pur și simplu bucuria de a trăi.

Nu este întâmplător atunci că în acest plan apare privilegiată o definiție clară a iubirii (pentru mine, cea mai bună dintre toate), a lui Joseph Zinker: Iubirea înseamnă bucuria și încântarea provocate de simpla existență a celuilalt.[16]

Atitudinea noastră în faţa iubirii omenești

În sens spiritual, iubirea pentru cineva, pe care o descoperim în acest plan, este recunoașterea unui suflet care completează propriul meu suflet, ceva din afară care mă completează sau mă prelungește făcând să iasă la suprafață tot ce este mai bun în mine.

Cu o astfel de experiență, nu este de mirare că unii o definesc drept limbajul divinității celei mai interioare și că alții o consideră ecoul uman al iubirii lui Dumnezeu.

Această iubire pe care uneori ne este greu să o înțelegem.

Această poveste, inspirată din Evanghelii, ne-a spus-o într-o zi un pacient în semn de recunoștință; relatează întâlnirea unui bărbat cu Iisus, la sfârșitul vieții sale:

– Învăţătorule, i-a spus, mi-am rememorat viaţa și am ajuns la plaja unde te-am întâlnit odată. Urmele tale și ale mele erau întipărite pe nisip. A fost

foarte emoționant să văd toate aceste momente în care ai mers alături de mine. Sigur, au fost trasee lungi, ce corespundeau momentelor de cumpănă din viața mea, pe care, spre dezamăgirea mea, exista o singură pereche de urme pe nisip. De ce m-ai abandonat chiar atunci când aveam mai mare nevoie de tine?

Învățătorul a zâmbit.

– Nu ai observat că pe aceste bucăți de drum urmele de pași erau mai adâncite în nisip decât înainte?

– Ba da, învățătorule, iar asta m-a făcut să sufăr și mai mult. Este evident că purtam o povară mai grea în spate în acele momente…

– Dar nu înțelegi? În acele momente, când tu, disperat, te agățai de mine, am hotărât să te duc în brațe…

Văzută astfel, ca expresie cât se poate de profundă a dăruirii și compasiunii, pare evident că încercările noastre pământești de a aduce iubire în viața noastră lasă destul de mult de dorit.

Vorbim despre nevoia noastră de a iubi în aceiași termeni și cu aceeași atitudine cu care vorbim de nevoi cum ar fi mâncatul, dormitul și respiratul. Și chiar când o facem cu intenția de a ierarhiza viața noastră afectivă, comparând-o cu nevoile noastre de bază, rezultatul nu este deloc flatant.

Atunci când considerăm iubirea ca o funcție în plus a corpului, nu ne dăm seama că, altădată, reduceam conceptul la o chestiune fizico-chimică, uitând că apa sau mâncarea sunt elemente materiale indispensabile pentru a susține corpul fizic, dar iubirea, cel puțin această iubire pe care o descriu, pretinde a fi un nutrient esențial, gândit pentru a susține și sufletul.

Dacă iubirea ar fi substanță, nu ar putea ocupa inima oamenilor decât până la umplerea capacității sale sau cu un sentiment unic și exclusiv, și știm că nu este așa. Nu încetăm să-i iubim pe vechii prieteni când apare un alt

prieten nou în viața noastră, nu abandonăm un copil pentru că mai avem încă unul; ne putem iubi sănătos și fără limite pe noi înșine și iubim cu aceeași intensitate, sau aproape, altă ființă umană.

Cei care consideră că iubirea ar fi ceva material susțin că nu e posibil să iubești cu adevărat, necondiționat, pentru totdeauna… Și se înșală. Aceștia sunt cei care ajung cel mai adesea pe calea greșită a spiritualității pentru că sfârșesc amestecând și confundând iubirea în așa măsură, încât o înlocuiesc în primul rând cu sexul, apoi cu cele mai pământești aspirații narcisiste de a fi adulați, căutați, doriți sau aleși.

Iubirea adevărată despre care încerc să vorbesc depășește barierele timpului și spațiului, conjugând și adăugând celei mai bune iubiri de sine cea mai bună iubire pentru ceilalți. Din acest motiv, nevoia presantă pe care o exprimăm atunci când spunem că ne lipsește iubirea și că nu putem trăi fără să ne iubească cineva este numai o jumătate de adevăr (lipsa există, dar adevărata nevoie este cea de a învăța mai întâi să ne iubim pe noi înșine, adică să ne conectăm în voie la propria esență). Adăpostit și satisfăcut de relația mea de iubire cu toate părțile mele, pot depăși teama că o persoană de lângă mine va înceta să mă iubească sau se va îndepărta, pot renunța cu ușurință la intențiile mele posesive cele mai egoiste și la nevoia de control, pentru că relația mea cu ceilalți nu se concentrează pe ceea ce pot obține de la ei, ci pe ceea ce am de oferit.

Eros, Philia și Agape

Iubire, Eros, Philia și Agape sunt frecvent utilizați ca fiind termeni asemănători, până la extrema în care se ajunge să fie confundați sau folosiți unul în locul celuilalt, ca sinonime, când, în realitate, dacă suntem scrupuloși, constatăm că se referă la lucruri suficient de distincte.

Noi, cei care iubim cuvintele, știm prea bine că aceste manevre lingvistice nu sunt niciodată inocente și nici lipsite de urmări.

Societatea tinde întotdeauna să minimalizeze anumite diferențe subtile de semnificație în cazul unor cuvinte care au legătură cu aceeași temă, dar nu ca tehnică de a facilita comunicarea, ci cu intenția denaturată de a anula nuanțele și a găsi o uniformitate globală, mai puțin perturbatoare și mai previzibilă.

Din acest motiv, mă opresc pentru a încerca să definesc și să explic pe scurt ce vrea să spună și ce reprezintă (cel puțin pentru mine) fiecare dintre acești termeni.

Termenul „Eros“ se referă în mod esențial la atracția sănătoasă și necesară pe care o ființă umană o simte pentru alta.

Pentru Platon, este o manifestare a căutării naturale a frumuseții, reprezentarea acestei priviri estetice capabile de a evoca, la cel care contemplă, tot ce este frumos în univers, inclusiv visurile, proiectele și ideile.

Astfel, pentru Platon, „iubirea“ față de cineva nu este în sine un sentiment îndreptat către acea persoană, ci recunoașterea participării sale la frumusețea întregului (o idee care, metaforic vorbind, nu e lipsită de frumusețe și nu încetează să fie sugestivă, nu-i așa?).

Dar cum Eros (de la grecescul erasthai) era în vechea Grecie numele zeului iubirii (fiul lui Zeus și al Afroditei), cu timpul, acest cuvânt a început să fie folosit pentru a face referire la acea parte a iubirii care constituie o dorință pasionată și intensă de a avea ceva sau pe cineva (în acest sens se identifică cu aspectul sexual și, din acest motiv, ne referim la ceea ce este senzual prin termenul „erotic“).

Roma, care a transformat și tradus Olimpul în latină, l-a transformat pe Eros în Cupidon, care, în urma transculturalizării, a câștigat o pereche de aripi și un arc cu săgeți, dar și-a pierdut multe dintre atribuții și virtuți. Cupidon s-a transformat astfel într-o divinitate cantonată în romantic și sentimental, pierzându-și în mare parte esența turbulentă și pasională. Cu timpul, chiar și imaginea sa s-a transformat în cea a unui heruvim candid,

infantil și oarecum inofensiv, lăsând în urmă puterea sa de a-i inspira pe oameni să-și urmeze înnebuniți marile pasiuni, și nu numai cele de iubire.

În abordarea teoretică a primilor psihanaliști, cuvântul se folosea pentru a reprezenta suma sau totalitatea impulsurilor sexuale (nu în mod necesar „genitale“) ale personalității. Deși mai târziu, prin extensie și înțelegând mai bine amplul concept freudian de „libido“, Eros a devenit expresia emoțională și fizică a principiului vieții, în opoziție cu Thanatos, principiul morții.

Philia, în schimb, era pentru greci emblema a ceva pe cât de important, pe atât de semnificativ. Întruchipa iubirea asociată cu prietenia, fraternitatea, familia. Philia făcea ca o persoană ca toate celelalte să se transforme dintr-odată în cineva unic și important pentru tine, fără ca aceasta să spună ceva despre virtuțile sau despre adevăratele sale atribute.

Din nou, timpul a schimbat treptat felul în care era privită Philia, de data aceasta lărgindu-i sensul, astfel încât să însemne apartenență pe care o aleg de a fi cu ai mei, cei de la școala mea, cei din orașul meu, cei din țara mea.

Nici Agape nu a scăpat de evoluția semnificației.

La început, Agape era zeitatea însărcinată să-l însoțească pe defunct la locul său de veci.

În societățile primitive, se credea în existența unei vieți după moarte, iar din acest motiv, se obișnuia să se îngroape mortul însoțit de provizii, ca să se hrănească în cursul călătoriei sale eterne sau în momentul învierii sale; în mormintele faraonice, s-au găsit numeroase resturi de astfel de alimente funerare.

Poate ca urmare a acestui obicei, în societățile occidentale se întâmplă destul de frecvent ca, la priveghi, familia să considere necesar să pregătească mâncare și băutură pentru a-i primi pe cei care vin să-și prezinte condoleanțele.

Această mâncare, care întotdeauna depășește ceea ce se consumă, a început să primească numele zeului său inspirator, Agape, și atitudinea acestuia, cea de a însoți persoana după moarte; chiar și când nu se poate spera nimic de la ea, această ofrandă prin definiție dezinteresată a început să fie atribuită, prin intermediul divinității, unor diferite legături.

În primul rând, iubirea infinită și protectoare a lui Dumnezeu pentru om; apoi, și prin extensie, iubirea omului pentru Dumnezeu și, în cele din urmă, lărgind conceptul, a ajuns să includă iubirea nediscriminatorie între ființele omenești și în special iubirea dezinteresată pentru întreaga umanitate.

Astfel, Agape, cu un început tenebros, a sfârșit prin a fi cuvântul care semnifică iubirea totală, iubirea care invadează sufletul, iubirea celor care știu că nimic nu are mai multă importanță decât să iubești. Întruchipează cel mai spiritual dintre sentimente, pentru că transcende particularul până la a se dărui, cuprins de pasiunea pentru binele altora, fără nevoie de reciprocitate.

Martin Luther King, cel mai mare „agent publicitar“ al său, a ajuns să spună că numai Agape este capabilă să aducă iubirea adevărată, cea care ajunge să-i includă și pe cei care ți-au făcut rău. Forța sa este de așa natură, spunea în predicile sale, încât, în prezența sa, orice încercare de a face rău altei persoane, chiar pentru a se apăra, se duce pe apa sâmbetei.

În mod misterios, sau poate nu chiar, de-a lungul istoriei, sute de bărbați și femei remarcabile au găsit modul de a se conecta la această iubire generoasă, dar l-au materializat în două moduri diametral opuse de a-și trăi viața: unii în izolare, dedicându-și aproape tot timpul meditației și liniștii; alții prin entuziasm, transformând iubirea în contact, în muncă, în acțiune. Două moduri de a trăi viața care, deși sunt atât de diferite, nu se exclud întotdeauna, uneori se completează, iar alteori, cel mai des, alternează.

Îmi place foarte mult cuvântul „entuziasm“, mai ales astfel definit, ca rezultat al iubirii îndreptate către o idee, către un anume lucru. Impulsul pasional cu privire la o sarcină prezentă sau viitoare, conform dicționarului; legătura cu divinul, dacă traducem etimologic.

Când suntem entuziasmați, iubim și credem în tot ceea ce facem, suntem cei mai puternici din lume și ne cotropește siguranța senină că, la final, nimic nu ne va împiedica să ajungem la destinație.

Din aceste definiții, reiese că Agape este iubirea perfectă; pentru credincioși, este iubirea care vine de la Dumnezeu. O iubire necondiționată, care iartă întotdeauna și care poate suporta orice frustrare. Un sentiment de mărinimie, care nu poate fi negat și nici alterat de circumstanțe.

Una dintre povestirile pe care mi-a fost cel mai greu să le accept și care mi-au dat mult de furcă pentru a le înțelege este cea pe care o voi relua pe scurt în cele ce urmează.

Într-o cetate străveche dintr-un străvechi regat, un bătrân solitar și tăcut trăia într-o colibă săpată în piatră, la ieșirea dintr-un sat. Existența lui era mai mult decât simplă: se trezea dimineața la răsăritul soarelui, își pregătea ceva de mâncare, apoi cobora în sat ca să cerșească. Nu vorbea cu nimeni (în afară de mulțumirile pentru pomană) și nimeni nu vorbea cu el. După ce aduna monedele de care avea nevoie ca să cumpere de mâncare pentru acea zi, se întorcea acasă, de unde nu mai ieșea până ziua următoare.

Într-o seară, când bătrânul își scotea sandalele ponosite, cineva a bătut la ușă.

Când a deschis, o tânără a dat buzna în cameră și a închis ușa după ea, punând și zăvorul.

– Te rog, apără-mă..., i-a spus fata, mă urmăresc soldații regelui. Ascunde-mă... te rog...

– Stai liniștită, a spus bătrânul, te poți odihni puțin aici, înainte să-ți continui drumul către casă...

– Nu înțelegi… Nu mă pot întoarce acasă… tatăl meu este regele, și el este cel care mă caută.

Bătrânul nu a spus nici un cuvânt.

Apoi s-a întors și a adăugat puțină apă în supă, ca să o poată împărți cu tânăra.

– Tatăl meu nu acceptă că m-am îndrăgostit de un soldat din gardă. Amândoi ne-am gândit să fugim în lume, dar acum am descoperit că sunt însărcinată, iar el s-a speriat foarte tare și nu mai vrea să meargă mai departe. Nu am unde să mă duc… Te rog, lasă-mă să rămân cu tine. N-am să te deranjez, îți promit…

– E bine…, i-a spus omul, e bine.

Timp de câteva luni, tânăra a locuit în casa bătrânului. Ieșea numai noaptea, ca să se întâlnească cu iubitul ei, soldatul. Bătrânul cerșea pentru amândoi, aduna haine pentru amândoi și asculta cu răbdare tânguielile fetei despre nenorocirea care se abătuse asupra ei.

Într-o seară, tânăra a plecat, fără să spună o vorbă.

Când s-a întors și și-a dat seama că plecase, bătrânul a spus doar cu voce tare:

– E bine… e bine.

După două zile, au intrat soldații aproape dărâmând ușa.

– Cum ai îndrăznit să o răpești pe fata regelui? l-au întrebat. Ești nebun? Ea a povestit cum ai ținut-o prizonieră și cum a reușit să scape. Acum regele ne-a trimis aici ca să-ți dăm o lecție pe care să nu o uiți niciodată.

Soldații l-au bătut pe bătrân până când au obosit și i-au făcut bucăți puținele lucruri pe care le avea în coliba sărăcăcioasă.

– Ce ai de spus? l-a întrebat șeful gărzii.

– E bine… e bine, a spus bătrânul.

Dar îl mai așteptau și alte surprize.

După patru luni, soldații s-au întors și l-au târât la palat.

Acolo, regele a cerut să fie adus în fața tronului.

– Fiica mea mi-a povestit că, în nemernicia ta, ai violat-o și ai lăsat-o grea, blestemat să fii, bătrân nenorocit. Mi-ar plăcea să te omor cu mâinile mele. Dar știu că nu m-ar ajuta. Acest fiu bastard pe care fiica mea îl poartă în pântece se va naște curând. Nu am ce să fac, iar ea nu mă va lăsa să-l omor. Așa că tu, nenorocitule, te vei ocupa de copil. Și ar fi mai bine să nu dezvălui niciodată originea lui, pentru că atunci îți voi tăia limba și-ți voi arde ochii. Înțelegi?

– E bine… e bine…, a repetat bătrânul.

Într-adevăr, când s-a născut copilul, o servitoare a prințesei a pus bebelușul într-un coș de nuiele și l-a lăsat în casa bătrânului.

Fără să spună un cuvânt, bătrânul l-a luat în grijă pe bebeluș. S-a ocupat de el. I-a dat de mâncare. L-a educat. Și, timp de cinci ani, a avut grijă să nu-i lipsească nimic.

Într-o dimineață foarte devreme, s-au auzit bătăi în ușa bătrânului. Era prințesa. Alături de ea, un soldat tânăr și arătos, cu capul plecat în pământ, o ținea de braț.

– Mi-am făcut curaj și i-am povestit tatălui meu tot adevărul, a spus femeia. M-a iertat și a încuviințat căsătoria noastră…

În liniște, bătrânul privea copilul, știind ce avea să urmeze.

– Am venit să ne luăm fiul. El este viitorul rege… și, după cum îți dai seama, nu poate continua să trăiască aici.

Bătrânul a pus cu blândețe o haină pe umerii copilului și l-a dus de mână până la părinții lui.

Tânărul soldat a dat să spună ceva, dar bătrânul i-a făcut semn să nu spună nimic, în timp ce repeta:

– E bine… e bine.

Spre deosebire de acea Philia pe care, așa cum am spus, o simțim pentru prieteni, partener și familie, Agape nu are limite, nici excepții, nici condiții. Nimic din ceea ce se întâmplă nu îi poate distruge capacitatea de a iubi.

Spre deosebire de Eros, care vorbește despre o expresie temporală a iubirii, Agape nu este legată de condiția externă sau internă a celuilalt, nici de schimbările gusturilor mele referitoare la lucruri. Poate ca o compensație a caracterului efemer al esenței sale, Eros e capabil să se conecteze cu plăcerea cu o intensitate pe care Agape nu o cunoaște. Pentru a formula în termenii pe care obișnuiesc să-i folosesc: Eros are intensitate, iar Agape are profunzime. Ce păcat că pot fi împreună privind același lucru doar foarte puțin timp!

Protagonistul povestirii locuia fără îndoială în planul spiritual, unde se întâlnește cu Agape și decide în mod conștient să se umple de aceasta.

În celelalte planuri, învățăm să-i iubim pe cei cu care avem unele afinități și pe cei care ne pot da ceva (chiar dacă numai capacitatea lor de a primi sau aprecia ce le dăm noi).

Iubim lucruri, grupuri și persoane pe care le putem eticheta ca fiind „ale mele“.

Este evident că aceasta nu e cea mai bună iubire de care suntem capabili.

Dacă e să fim dureros de sinceri, ar trebui să recunoaștem că acest tip de sentimente nu poate ajunge în alt loc decât separându-i pe unii de toți, cel puțin în inima noastră.

Dacă e să fim crud de onești, ar trebui să recunoaștem că această iubire este potențial capabilă să-și uite originea și să se transforme într-o simplă dorință de posesie sau de recunoaștere; una dintre ușile care duc persoanele la competiție, la rivalitate, la invidie, la luptă, la manipulare și aproape la toate conflictele caracteristice legăturilor dintre oameni.

Foile de ceapă

Fritz Perls, unul dintre marii maeștri ai psihoterapiei, fondator al școlii gestaltiste, pentru a defini modul în care interacționăm cu ceilalți, ne compara cu o ceapă. Spunea că toți suntem formați din mai multe straturi concentrice, care se ascund și se descoperă reciproc, în funcție de legătura pe care suntem capabili să o stabilim cu ceilalți.

Ne-am născut esență și spirit pur și am înțeles foarte devreme (pe bună dreptate sau nu) pericolul pe care îl reprezintă posibilitatea ca aspectul nostru cel mai sensibil și mai permeabil să rămână permanent expus bunului plac al erorilor sau deciziilor odioase ale altora.

Aproape din instinct, ne-am înconjurat mai întâi de emoții, apoi de gânduri, ca rezultat al primelor noastre schimburi cu lumea, în special cea a părinților noștri. Ne-am dat seama repede de lucrurile pe care puteam și de cele pe care nu puteam să le facem dacă doream să fim iubiți, răsfățați și recompensați de cei din jur și am început să dezvoltăm un nou strat de protecție: cel al rolurilor adecvate.

Educația și școala ne-au antrenat să folosim primele unelte ale comportamentului social corect și chipul pe care îl putem arăta tuturor. Esența noastră era în sfârșit protejată (și ascunsă).

Fritz spunea că suntem ca o ceapă care își ascunde miezul în spatele unor straturi de foi și că provocarea unei vieți implicate este să decojești puțin câte puțin această ceapă.

Schema este nu numai interesantă, ci și edificatoare. Toți mergem prin lume purtând un strat gros exterior, care este echivalentul unei carapace și conține singurul lucru pe care îl arătăm celorlalți în întâlnirile noastre întâmplătoare și mărunte de fiecare zi. Deghizarea unei persoane educate și socialmente acceptabile.

Dacă, dintr-un anumit motiv, ne implicăm puțin mai mult în exterior, recurgem la unul dintre rolurile pe care le-am învățat din conveniență la un moment dat sau care ne-au fost impuse sub amenințare, dar pe care în prezent le-am acceptat și asumat ca fiind proprii. Într-un anumit mod, sunt și uniforme, dar de la o distanță atât de mare nu se văd. Atunci când legăm o relație, chiar superficială, cu o persoană, facem o deschizătură în carapace și îi permitem să cunoască unele dintre trăsăturile noastre care trec puțin dincolo de prima noastră deghizare. Îi aducem la cunoștință celuilalt (și îi arătăm) că suntem conștiincioși, respectuoși, de încredere, nesiguri, muncitori sau îndrăzneți.

Dacă relația prosperă și încep să simt germenul încrederii în celălalt, e posibil să prind curaj (pentru că e nevoie de curaj) ca să-i arăt al treilea strat, cel al credințelor mele, al gândurilor mele celor mai adevărate. Îi descopăr cuiva sau câtorva persoane (nu tuturor celor din jur) ce se află în spatele acestor roluri, chiar cu riscul ca acestea să nu mai considere că sunt agreabil, amabil sau încântător. Mă arăt așa cum sunt (sau cum cred că sunt).

Ultimul strat pe care îl desfac, cel de lângă miez, este cel care trece dincolo de cuvinte și de gânduri, este stratul emoțiilor. Simt și mă expun ca să arăt acest lucru.

Dacă cealaltă persoană face același lucru, nu numai că voi ști cum este, dar voi începe și să o înțeleg, eventual voi putea să-mi dau seama din ce motiv acționează astfel, ce lucruri au făcut-o să fie așa cum este. Descopăr nu doar ce face, nu doar ce gândește, ci și ceea ce simte, esența sa mai profundă.

Am dat frâu liber sentimentelor noastre, permițându-le să dea o nuanță particulară nu doar legăturii cu celălalt, ci și lucrurilor care ne înconjoară

atunci când suntem împreună.

Până să ajungi aici, puteai arăta numai unele dintre aspectele tale, acelea despre care știai că vor fi pe placul celuilalt, dar de acum înainte te poți arăta întreg, fără să fie nevoie să calculezi ce anume este mai bine să spui, ce e mai bine să lași nespus sau cum trebuie să te porți pentru a arăta ce e mai bun în tine. În intimitate, nu există loc pentru forțări, și nici pentru disimulări. Tradițiile, obiceiurile și cutumele familiale sau de grup au rămas prinse de partea cealaltă a ușii care ți-a permis să intri în acest plan.

Așa cum este evident, această deschidere stabilește o legătură foarte specială între persoane. Atât de specială încât, ajunși până aici, ne dăm de obicei seama în ce măsură dăruirea ne lasă într-o situație foarte vulnerabilă, oarecum la mâna celuilalt. Și chiar dacă, știind acest lucru, hotărâm totuși să ne asumăm riscul, merită să știm că riscul nu este chiar așa de mare, pentru că, în plan spiritual, tăria noastră nu se bazează pe cât de rezistentă este armura noastră, ci pe soliditatea a ceea ce suntem în esență.

În acest sens, deschiderea noastră către iubire încetează de a mai fi o atitudine constructivă sau inteligentă, fiind pur și simplu unica posibilitate, iar consecințele sunt întotdeauna benefice.

Iar lucrurile sunt așa, deși nu pare de crezut, pentru că iubirea adevărată este contagioasă și chiar dacă am fi foarte diferiți și am avea uneori idei opuse care ne fac să luăm decizii aparent incompatibile, nimic din toate astea nu contează când ne dăm seama că suntem făcuți din același aluat și că navigăm în aceeași barcă.

Agape ne învață că iubirea nu te împiedică să apreciezi inteligența unei persoane, caracterul, aspectul atrăgător sau alte calități personale; ce se întâmplă este că, atunci când este vorba cu adevărat despre iubire, nu te bazezi pe acestea pentru a pune condiții înainte de a-ți deschide inima.

M-a impresionat o poezie pe care am găsit-o undeva, cu autor necunoscut, și care spune mai mult sau mai puțin așa:

Când el a spus o rugăciune, mi-am dat seama că nu aparținea religiei mele.

Când și-a strigat ura, ea nu era îndreptată către cei pe care îi uram eu.

Când s-a îmbrăcat, hainele lui nu semănau câtuși de puțin cu ale mele.

Când a vorbit, nu a făcut-o în limba mea.

Când mi-a luat mâna, pielea lui nu era de aceeași culoare cu a mea.

Cu toate acestea, când a râs, am observat că râde la fel cum râd eu.

Iar când a plâns, am știut că plânsul său era exact ca al meu.

Iubind cu adevărat, vom fi capabili să procedăm adecvat în toate situațiile, pentru că ar fi imposibil să uităm că dorințele sau nevoile celorlalți sunt la fel de valabile ca ale noastre, chiar dacă sunt incompatibile.

Iubirea spirituală

Iubirea este un sentiment și, ca atare, nu înțelege raționamentele, nici nu o interesează justificările, dar iubirea mai matură ajunge mai departe, pentru că totdeauna, repet, totdeauna, își face cuib în inima unui sfânt, a unui păcătos, a unui ateu sau a unui Papă și ne conectează cu dăruirea, cu renunțarea, cu înțelegerea și cu compasiunea, altfel spus, cu durerea autentică prin durerea altuia și cu bucuria autentică de a putea iubi (nu este numai bucuria celui iubit, ci și bucuria celui care iubește).

Uneori, în timp ce mă gândesc la aceste lucruri, mă pierd în necesitatea de a explica exact semnificația pe care o are pentru mine adevărata iubire necondiționată, feedbackul care susține legăturile, sensul dăruirii autentice și permanente…

În aceste momente, ca și acum, capul meu care gândește își ia o pauză și atunci mă vizitează, fără să o caut, amintirea celui care a fost câinele meu, timp de peste șaptesprezece ani.

„Prea mulți ani pentru un collie“, mi-au spus unii care se pricepeau la câini.

„Puțini, pentru mine“, am gândit eu, care îmi cunoșteam sentimentele.

Poate pe unii îi va surprinde acest comentariu, poate alții se vor simți jigniți; în cele din urmă, poate altcineva, care nu a avut niciodată câine, va considera că această digresiune nu-și are rostul… Îmi cer scuze anticipat, dar vă pot asigura, pentru că am trăit acest lucru, că unii câini, atunci când sunt iubitori, cum era Super, își exprimă sentimentele exact ca, sau chiar mai bine, decât unii oameni și se lasă iubiți aproape întotdeauna mai bine decât anumite persoane.

Când ai un animal de companie și prinzi drag de el, corpul său, privirea, postura, gesturile și chiar tăcerea sa te fac să știi nu numai că este acolo, cu tine, ci și că știe, simte și apreciază că ești prezent.

Baza iubirii reale dintre persoane este spirituală și, din acest motiv, transcendentă.

A fi conștient de această realitate ține de iubirea spirituală.

Iubirea adevărată este cea în care există o întâlnire a sufletelor, așa cum îi spune prietena mea, Silvia Salinas. Această iubire a sufletului pentru suflet este singura care poate fi eternă, pentru că sufletul nu moare niciodată.

O iubire atât de benefică și de sănătoasă nu ne poate aduce decât bucurii.

O iubire care nu presupune nici concurență și nici invidie, nici manipulări, nici control, și cu atât mai puțin luptă pentru putere.

Când trăiesc această iubire, persoanele încep să se elibereze de dependența lor de aprobarea, recunoașterea sau validarea celorlalți. Nu este rezultatul pierderii interesului față de ei, dimpotrivă.

Dacă poți să iubești astfel, a face în mod firesc unele lucruri care bucură viața celor care te înconjoară va deveni la început un obicei, și apoi un mod de a te bucura. Dacă există vreo posibilitate de a transforma întreaga lume într-un loc mai bun (și bineînțeles că există), aceasta este prin intermediul viziunii unei iubiri mai spirituale și a acțiunilor individuale și colective care să fie congruente cu acest sentiment.

Și corectez eu: Încântarea datorată simplei existențe a cuiva (altul, alta, eu însumi, animalul meu de companie) sau a ceva (o carte, un peisaj, o situație).

Cartea a III-a

Ucenicia

Detașare

Părăsirea temniței

Meditație

Religiozitate și rugăciune

Detașare

Dacă ni s-ar cere să punem în cuvinte, așa cum ne imaginăm, aspectul și atitudinea unui om înțelept, cel mai probabil majoritatea dintre noi vor face o descriere destul de similară: un bărbat oarecum în vârstă, care trăiește practic singur, într-un loc îndepărtat de tumultul cosmopolit, și urmează un mod de viață simplu, lipsit de lux și excese, cu un confort minim sau inexistent.

Această imagine corespunde în mod sigur unei prejudecăți, unui stereotip, deși s-ar putea să nu fie tot. De ce să nu ne gândim că ar putea fi și rezultatul acestei „percepții" pe care, câteva pagini mai devreme, o numeam intuiție?

Știm, fără să ne dăm seama cum, că dacă am fi fost mai înțelepți, nu am fi fost atât de dependenți de lucrurile materiale și că, din acest motiv, nu am fi avut nevoie să ne înconjurăm de acestea și nici să le dedicăm atât timp. Intuim că, evoluând ca indivizi, nu mai avem nevoie să fie alții în jurul nostru ca să ne aplaude, să ne valideze sau să ne spună ce mult ne iubesc sau au nevoie de noi, și totuși nu dedicăm timp și nici efort ca să încercăm să fim ceea ce nu suntem.

Ceva din interiorul nostru ne spune că slăbiciunea, ignoranța, nevroza sau sărăcia noastră spirituală (îi putem spune în multe feluri) este cea care ne împinge către aceste lucruri, în realitate superficiale, și cea care ne face să le considerăm indispensabile.

Dar este absolut cert ceea ce intuim?

Dacă îmi fac curaj să fiu absolut sincer, trebuie să răspund că nu știu.

De mai mulți ani, petrec o cantitate de timp însemnată în casa mea de la Nerja, un sătuc de pescari, unde comunic puțin spre deloc cu vecinii, care în

lunile de iarnă se reduc la câteva mii de persoane.

Când sunt acolo, aproape nu lucrez, cu excepția unor articole săptămânale, nu mă întâlnesc aproape cu nimeni, nu fac mai nimic în afară de a citi, scrie și mânca ceva simplu, în timp ce contemplu Mediterana. Să fie aceasta o dovadă că am devenit mai înțelept? Mă tem că nu.

Este expresia bine cunoscutei detașări, despre care s-a vorbit atât de mult în ultimii douăzeci de ani și pe care am urmărit-o la început? Poate da, poate nu.

Și nu știu pentru că am impresia că există mai mult de un mod de a înțelege semnificația detașării și, bineînțeles, mai mult de un mod de a încerca să o aducem în viața noastră.

Astfel, înainte de a continua, să lămurim despre ce vorbim când spunem atașament sau detașare, cel puțin în această carte.

Deși cuvântul „atașament“ se referă propriu-zis la un fel de preferință, înclinație, simpatie sau afinitate pentru ceva (sau pentru cineva), această relație este întotdeauna foarte particulară și nesănătoasă, deoarece include o devoțiune care subjugă, o mică plăcere care doare, o preferință care leagă, o relație care reține. Este o formă de dependență de ceea ce iubim sau am ales, care include teama de a pierde, dificultatea de a se despărți și subiectiva imposibilitate de a da drumul și de a lăsa să plece.

Este evident că lumea devine tot mai amețitoare, schimbările se succedă cu o rapiditate pe care umanitatea nu a mai experimentat-o, iar oferta tuturor lucrurilor (și vreau să spun a tuturor, la modul absolut) este imediată și universală. Aceasta transformă viitorul nostru într-un catalog de incertitudini care nu poate produce altceva decât o nesiguranță din ce în ce mai mare, legată aproape întotdeauna mai mult de ce am putea pierde decât de ce ar putea să ni se întâmple.

După cele de mai sus, poate ne va fi mai clar motivul nevoii de a învăța să mergem pe poteca detașării.

A învăța să dăm drumul este, prin urmare, aproape, aproape, aproape o nevoie urgentă (observați că nici măcar în acest caz nu îndrăznesc să folosesc pur și simplu cuvântul „urgență“?).

Ei bine… cum putem transfera această idee în viața noastră?

Ce concepte sau abordări ne-ar putea ghida pentru a le pune în practică?

În a doua parte a acestui eseu, în timp ce vorbim despre nevoia de a aduna înțelepciune, ne oprim pentru a ne îndrepta privirea către disciplina chineză a taoismului, pentru a vorbi despre acceptarea lucrurilor așa cum sunt.

Dacă traversăm Marea Chinei și ajungem în Japonia, am putea, dacă tot suntem aici, să căutăm răspuns la aceste întrebări în budismul zen.

Pentru această filosofie (și pentru majoritatea curentelor spirituale din Orient), modul de a pune în practică detașarea începe „simplu“, cu luarea unei decizii: aceea de a lăsa totul. Adică de a renunța voluntar și conștient la toate posesiunile materiale și la orice atașament de alte persoane.

Pentru adeptul zen, o viață simplă și lipsită de bunuri materiale este dovada unei conștiințe superioare și, în același timp, un mod de a se perfecționa, pentru a deprinde disciplina de „a nu depinde“. Transmiterea acestui antrenament și a acestui stil de viață a fost unul dintre pilonii fundamentali ai acestei doctrine încă de la începuturi, acum câteva secole.

Dar noi trăim aici, în Occident, și nu în Orientul Îndepărtat, și trăim acum, în plin secol XXI, și nu acum câteva secole; să fie oare indispensabil să renunțăm la tot ce este material pentru a atinge plenitudinea spirituală?

Nu cred, cel puțin nu în acești termeni.

Acceptând provocarea de a parcurge și explora planul spiritualității noastre, învățăm, așa cum am spus deja, că această călătorie are limite în ceea ce privește bagajul destul de redus. Încă de la început, îți dai singur seama că ar trebui să lași tot ce-ți prisosește, acele lucruri care nu sunt necesare și care, mai devreme sau mai târziu, vor fi mai mult un balast decât un ajutor.

Societatea de consum transformă accesoriul în necesar, și necesarul în urgent și insuficient (un mod de a-l face și mai dezirabil, bineînțeles, și de a facilita sarcina vânzătorilor și agenților de publicitate).

Pentru mulți, vor fi banii sau bunurile materiale; pentru alții, acele facilități pe care le folosesc ca surogat al unei vieți fericite; pentru unii, în sfârșit, ancorarea într-o relație în care sunt prizonieri.

Oricum ar fi, în noul plan fiecare își poate da seama, la puțin timp după ce a început să meargă, ce anume este de prisos, ce anume atârnă cel mai greu și ce anume este o încărcătură inutilă.

Este deja clasică povestea zen despre un călător pe care l-a prins noaptea în mijlocul drumului și care a bătut la ușa casei unui înțelept, pentru a-i cere adăpost până a doua zi. Înțeleptul a fost de acord și l-a invitat pe călător să intre. Când a intrat, a fost surprins să vadă cabana complet goală, cu excepția unei foi de cort împăturite în loc de pat și a câtorva castroane cu apă.

– Unde sunt lucrurile tale? l-a întrebat călătorul pe înțelept.

– Dar ale tale unde sunt? a fost răspunsul înțeleptului.

– Eu sunt în trecere! a exclamat călătorul.

Atunci înțeleptul a zâmbit și a spus:

– Și eu.

Toți suntem în trecere prin viață. Mai ales cei care nu știu asta.

Filosofia zen susține că toate posesiunile noastre nu sunt altceva decât fleacuri care ne încurcă, un balast de care ar trebui să ne eliberăm, pentru a fi mai ușori și a putea astfel să ne ridicăm (la fel cum fac pelerinii când,

aflați pe Drumul lui Iacob, își golesc rucsacurile la primul popas, spre a se debarasa de ceea ce le prisosește, îți amintești?).

Dar filosofia zen este budistă și, din acest motiv, merge și mai departe. Propune să ne detașăm și de toate dorințele noastre.

De ce? Pentru că acestea apar întotdeauna din ceva ce ne lipsește: o casă mai mare, un serviciu mai bun, mai multă intimitate cu partenerul nostru, un partener mai tânăr, să fim cei mai buni profesional sau persoane de succes etc.

Încercăm să obținem ce nu avem sau să fim ce nu suntem. Chiar dacă acel lucru pe care îl dorim nu este necesar, chiar dacă dorința este imposibilă, inutilă sau nedreaptă.

Noi, privilegiații, cei care nu suferă niciodată de foame și nici de frig, cei care au un acoperiș deasupra capului și, de bine sau de rău, au un loc de muncă, cei care nu umblă niciodată desculți decât pe plajă, noi dorim mereu ceva. Dorim totul și ceva în plus pentru că nu suntem mulțumiți cu lucrurile așa cum sunt.

Se spune că dorința aduce cu sine, în mod invariabil, frustrarea, dar în realitate este exact invers: aceasta din urmă atrage după sine dorința; din acest motiv, atunci când este satisfăcută, frustrarea cea mai primitivă și mai profundă continuă să fie insațiabilă.

Dacă nu învățăm să ne detașăm de cota noastră de insatisfacție endogenă, chiar atunci când obținem ceva după care am tânjit, vom înțelege că lucrul pe care l-am obținut nu va fi niciodată complet, nu va fi niciodată identic cu ceea ce am visat, nu va fi niciodată suficient.

Un naufragiat care își salvase viața agățându-se de o bucată de lemn, după ce ambarcațiunea i se scufundase, trăia singur pe o insulă pustie. După mulți ani de liniște și lipsuri, într-o dimineață a văzut cum marea

aduce către plajă o lampă strălucitoare și misterioasă. Se spune că omul, fără să ezite, a frecat lampa și a apărut un duh:

– Îți voi îndeplini două dorințe, i-a spus duhul: una pentru că m-ai recuperat din mare; alta pentru că m-ai eliberat.

Omul s-a gândit la ce visase în toți acești ani petrecuți pe insulă…

– Vreau să am o sticlă de bere care să nu se termine niciodată, să nu se spargă și să fie veșnică.

– E ușor, a spus duhul. Dorința îți este îndeplinită.

Apoi la picioarele naufragiatului a apărut un norișor și, înăuntru, o sticlă de bere.

După atâta așteptare, omul a băut din ea cu disperare și plin de poftă.

După ce a luat cea mai mare înghițitură din viața lui, a privit sticla și s-a convins că era în continuare plină.

A râs în hohote și a început să verse berea în nisip. Șuvoiul auriu de lichid curgea la nesfârșit pe plajă, dar sticla nu se golea. A izbit atunci comoara atât de dorită de o stâncă, dar sticla nu s-a spart, iar sticla continua să fie plină ochi de bere.

Omul a mai luat o înghițitură interminabilă și s-a șters la gură cu mâneca de la cămașă…

– Care este a doua dorință? l-a întrebat spiritul. Ai nevoie de timp ca să te gândești?

Naufragiatul era insațiabil, și cei insațiabili nu sunt foarte creativi…

– Nu, a spus omul de pe insula izolată. Vreau încă o sticlă la fel!

Din perspectiva zen, este practic imposibil ca ființa umană să se declare mulțumită, nici măcar cu posesia sticlei magice inepuizabile. De aceea, unica soluție, dacă vrei să eviți frustrarea și nefericirea, este, în acest exemplu, să abandonezi de la început dorința de a avea prima sticlă.

Altfel spus: să ajungi la o acceptare absolută a lucrurilor, la o relație relaxată și lipsită de exigențe cu ceea ce este așa cum este.

Doar pentru a te pune pe gânduri, voi afirma că această renunțare la orice dorință trebuie să includă, așa cum este evident și paradoxal, renunțarea la dorința de a înceta să dorești…

O enigmatică poveste zen vorbește despre un discipol care, după o perioadă de retragere în munți, revine în fața maestrului său:

– Am lăsat totul, maestre, i-a spus cu evidentă satisfacție. Toate bunurile mele materiale și toate legăturile mele cu ceilalți. Mâinile mele sunt goale. Vin la tine cu inima împăcată.

– Atunci, spune maestrul, detașează-te și de asta.

– Dar, maestre, dacă nu am nimic, ce mai pot abandona?

– Minunat, a răspuns maestrul. Păstrează numai întrebarea asta.

Pentru budismul zen, orice posesie, orice legătură, orice dorință implică pericolul de a te atașa de ea și de a-i permite astfel să se transforme în legături și dependență. Din acest motiv, ieșirea este să te lipsești de tot. Călugării zen spun că acela care a atins iluminarea nu are nevoie de mare lucru. Sunt frecvente poveștile despre maeștri spirituali care puteau petrece zile întregi fără să mănânce și nici să doarmă, sau mergeau ore în șir fără să simtă oboseala sau setea.

Citesc ceea ce tocmai am scris și mi se pare că afirmațiile mele ar sugera că un iluminat oriental seamănă cu un ascet. Totuși, lucrurile nu stau astfel. În cazul ascetismului, suferința corpului este un ingredient care ne poate aduce mai aproape de destinația cea mai înaltă; pentru un călugăr zen, suferința nu este dorită, și acesta nu face eforturi pentru a o tolera.

Evident că această stare despre care vorbește filosofia zen, inclusiv detașarea de orice legătură și dorință pământească, este foarte greu de atins.

Acest drum poate să fie doar pentru câțiva iluminați sau poate apărea dintr-odată, ca un moment fulgurant de trezire (așa cum s-a întâmplat cu Buddha, îți amintești?).

În orice caz, cred că este un drum mai mult decât accidentat pentru cei care s-au născut și au crescut în cultura occidentală, obișnuiți cu modelul de acumulare de bunuri, de căutare a recunoașterii și a siguranței, de pretenții de iubire eternă și exclusivă. Cu toate aceste condiționări, nu va fi ușor să ne detașăm de tot fără a ne simți complet dezorientați.

Falsa detașare

Abordarea de până aici implică un pericol deloc de ignorat, care își face simțită prezența când decizia de a nu dori nimic sau de a nu avea nimic face parte dintr-un comportament defensiv de izolare, fiind doar un mod de a încerca să te aperi de durerea unei pierderi. Un fel de minciună autoimpusă pentru a nu trece din nou prin suferința unei pierderi.

„Dacă nu am nimic, nu pot pierde nimic.“

„Dacă nu-mi fac iluzii, nu pot fi deziluzionat.“

Cine folosește această falsă detașare poate într-adevăr evita unele suferințe, dar în schimb va obține ceva mult mai teribil: sărăcia interioară.

Persoanele care se izolează și se abțin de la contactul cu alții, ca mecanism de fugă de posibilitatea de a simți durere, trăiesc vieți goale, cenușii și sărace, obligate să renunțe rapid la tot ce poate fi bun pe parcurs: „Mai bine renunț acum, când încă nu-mi produce durere… nu are rost să prind drag de el, și apoi să-l pierd“.

Bunicul meu, ironic cum era, ne spunea (mie și fratelui meu, singurii nepoți de sex masculin) că atunci când ne vom gândi să ne căsătorim, ar trebui să găsim o femeie „fooarte“ urâtă și ciufută.

Când îl întrebam de ce, ne răspundea că atunci când ai o soție frumoasă și încântătoare, suferi tot timpul gândindu-te că ar putea să te părăsească.

Eu și fratele meu aduceam și noi aceleași argumente:

– Bunicule… și o femeie urâtă te poate părăsi… De exemplu, ca să plece cu altul care îți cunoaște secretul…

– Bineînțeles, spunea el, dar dacă este atât de urâtă și atât de ne-su-fe-ri-tă… la ce naiba îți mai pasă dacă pleacă?

Nimeni nu este atât de fraier încât să ia în serios glumele bunicului meu, dar mulți (printre care mă număr și eu) ne-am lăsat prinși în acest tip de raționament, în anumite situații concrete.

Nu ai avut niciodată fantezia de a te atașa de cineva care nu îți place prea mult, pentru a nu-ți asuma riscul de a suferi pierderea persoanei de care îți place cu adevărat și pentru care ai putea lupta?

Îmi imaginez cum urmărești acest raționament și mă întrebi… dacă ascetismul călugărilor budiști pare greu de atins, dacă renunțarea forțată nu are sens și dacă respingerea oricărei dorințe ne face nefericiți… ce detașare este aceasta despre care se presupune că este atât de importantă pentru dezvoltarea spiritualității noastre?

Să fie doar un spot publicitar, un cuvânt ajuns la modă, ca atât de multe altele folosite pentru orice, și apoi nu înseamnă nimic?

Detașarea despre care vorbesc are prea puțină legătură cu masochismul sublimat, și mai puțin chiar cu blazarea, și nici una cu dușmănia.

Detașarea la care mă refer începe când ne dăm seama și acceptăm că, la fel ca trandafirul Micului Prinț, totul este efemer, inclusiv noi.

Dar nu se încheie aici.

Nu este vorba să renunț să mai am, nici să nu mă bucur de ce am, nici să evit să mă implic.

Este vorba de a accepta profund și sincer că, în orice moment, aș putea lăsa ceea ce am, ar putea să înceteze să mai fie posibil ceea ce fac, aș putea-o pierde pe persoana pe care o iubesc sau această persoană ar putea să mă piardă pe mine.

Și ce înseamnă „să accepți profund“?

Să nu mă înfrunt în interiorul meu cu așa ceva.

Să nu mă mai gândesc: „Asta ar fi imposibil“.

Să încetez să mai cred că, dacă s-ar întâmpla, „eu nu aș putea suporta acest lucru“.

Implică să înțelegi, nu știu dacă cu un zâmbet, dar cel puțin fără a-ți pierde calmul, că adevărul este exact opusul: pierderile se întâmplă și sunt inevitabile. Viața mea va continua fără unele dintre aceste lucruri. Iar lucrurile și persoanele vor continua să fie fără mine.

Raj Dharwani, când unul dintre membrii grupului se plângea de ceva neplăcut, folosind cuvintele pe care le folosim și le auzim atât de des: „De ce tocmai mie?“, răspundea fără milă: „Și de ce nu ție? Ce privilegii presupui că ți se cuvin?“

Așa cum am afirmat de mai multe ori în Calea lacrimilor, toți vom suferi pierderi. Mari sau mici, drepte sau nedrepte, necesare sau inutile, și va trebui să trecem prin ele.

A te detașa înseamnă a învăța să trăiești și să te bucuri, acceptând posibilitatea de a nu avea cu tine lucrurile pe care le iubești.

Detașarea este capacitatea de a da drumul la ceea ce iubești, mai ales fără a înceta de a-l iubi.

Detașare înseamnă a învăța să lași să plece, fără ură.

Detașare înseamnă să înțelegi că, mai devreme sau mai târziu, „celălalt“ ne va părăsi sau va trebui să-l părăsim (cel puțin în modul în care l-am cunoscut până în acest moment).

Când reușesc acest lucru, se întâmplă ceva minunat.

Pentru că atunci… pot avea, pot dori, pot poseda lucruri și stabili legături fără să devin dependent de vreunul dintre acestea.

Detașarea, așa cum o înțeleg eu, departe de a implica distanțarea mea de lume, este cea care permite să intru în relație cu aceasta, fără să mi se pară că ar fi o amenințare.

Încă o dată, pentru a accepta posibilitatea de-ta-șă-rii trebuie să înțeleg că viața mea nu stă în ceea ce am. Trebuie să înțeleg că, deși iubesc sau doresc ceva, lucrul respectiv nu devine necesar sau indispensabil din acest motiv. Trebuie să fac diferența între convingerea că o anumită pierdere mă va durea foarte tare și prejudecata falsă că a nu avea acel lucru mă va distruge.

Dacă eu cred că nu voi putea „trăi fără tine“, voi face orice ca să te rețin: mă voi transforma în cineva care nu sunt pentru a-ți face pe plac, voi face apel la milă, la minciună și chiar la violență pentru a împiedica plecarea ta.

Dacă eu cred că nu voi putea trăi fără serviciul meu, voi face orice pentru a-l păstra: voi suporta orice abuz, voi renunța la orice altă activitate.

Dacă eu cred că nu voi putea trăi fără o anumită sumă de bani, voi trăi cu obsesia de a acumula și păstra banii, fără să pot să-i cheltuiesc.

„Nu pot trăi fără tine… Pur și simplu nu aș putea suporta acest lucru…“ Toți știm cât de falsă este această abordare, în condițiile în care am văzut cum merg mai departe, plini de curaj, bărbați și femei care au pierdut totul: soldați care se întorc de pe front cu membrele amputate, mame care și-au pierdut copiii, rudele a mii de tineri care au plecat pe un drum fără întoarcere din cauza drogurilor.

Și totuși ne place formularea. Ne fascinează să ne gândim că cineva la care ținem o poate spune gândindu-se la posibilitatea de a ne pierde; ne atrage atenția atunci când o citim în tabloide și ne emoționează când ne-o imaginăm în scena finală din Romeo și Julieta.

Și, cu toate acestea, detașarea, așa cum am spus, nu este un artificiu pentru a evita un doliu complicat. În opinia mea, cheia este exact în puterea de a distinge între două contrarii: iubire și teamă. A deosebi senzația sănătoasă a bucuriei împărtășite de odioasa și toxica trăire a necesității amenințate.

Mi-ai putea spune:

– Ce anume este toxic în faptul de a trăi cu teama de a-mi pierde locul de muncă? Este adevărat că îi dedic mult timp și sunt atașat de el și de firmă, dar adevărul este că am într-adevăr nevoie de el.

Ți-aș putea răspunde:

– Ei bine, nu. Chiar admițând că ai nevoie de un loc de muncă, tot nu e sigur că ai nevoie de acesta. Cel mai probabil, dacă nu l-ai considera o amenințare, te-ai ocupa mai mult de el și chiar ți-ar face plăcere. Nu crezi?

Aceste idei sunt „cercetări“ (cum le-ar numi genialul Eric Berne) și funcționează ca justificări false ale atașărilor noastre, ale dependențelor noastre, ale deciziei noastre (conștientă sau nu) de a ne agăța existența de ceva sau cineva care nu sunt eu. Pentru că aceasta se întâmplă în cazul legăturilor dependente cu ceilalți. Este cert că există lucruri de care avem

nevoie pentru a ne continua viața, avem nevoie de sprijin, companie, afecțiune, protecție și chiar de privirea cuiva… dar trebuie să înțelegem că aceste lucruri nu se găsesc la o singură persoană, și nici într-o unică legătură, nici într-un loc specific.

Dacă vom înțelege acest lucru, perspectiva de a pierde oricare dintre aceste situații sau legături nu va fi atât de nefastă, fantezia finalului va fi sigur dureroasă, dar nu apocaliptică, nu vom simți această teamă paralizantă, nu vom încerca să trăim prevenind viitorul și mai ales nu vom trăi agățați de lucruri pe care le-am pierdut pentru că ne închipuim că nu am putea trăi fără ele.

Iar partea cea mai bună nu este aceasta. Partea cea mai bună este că se va multiplica și capacitatea noastră de a ne bucura în mod autentic de ele, cât timp ne sunt aproape.

Acum ceva timp, m-am ocupat de un pacient care venea la cabinet să primească ajutor pentru a reuși, cum spunea el, „să-și refacă viața". Venea după o despărțire dureroasă. Fusese în viața de cuplu mulți ani (ceva mai mulți decât ar fi vrut el), iar divorțul se dovedise atât de dureros, încât ajunsese să nu mai știe cum să meargă mai departe. După o vreme, s-a recuperat puțin, dar își dădea sama că îi lipseau viața de cuplu, compania unei femei, întâlnirea sufletelor. Și-a mai dat seama că, în sufletul său, ceva refuza posibilitatea de a forma un nou cuplu. Nu dorea să treacă din nou prin ceva atât de neplăcut cum fusese divorțul său.

După câteva luni de terapie, a cunoscut o femeie la un curs și și-a făcut curaj să o invite la cină.

După cum mi-a povestit apoi, după cină, au continuat să stea de vorbă până dimineața, râzând și povestindu-și lucruri intime.

– Ceva s-a schimbat în mine, mi-a spus în cursul unei ședințe. Înainte, când ieșeam cu o femeie, mă îngrijorau două lucruri: să nu o mai revăd și să o revăd. În seara aceea, ne-am distrat atât de mult, încât îmi face plăcere să mă gândesc că o voi revedea, și e logic. Ceea ce mă surprinde este că mi-

am dat seama că m-am simțit atât de bine, încât nu mă mai îngrijorează gândul că poate nu o voi mai vedea.

Aceasta este partea interesantă a detașării, că ne permite să ne bucurăm de ce ni se întâmplă fără a depinde de ce se va întâmpla în viitor. Nu se pune problema să nu ne intereseze nimic, ci să pierdem teama de durere.

Obișnuiam să fac un exercițiu provocator cu pacienții, de fiecare dată când treceau printr-o situație asemănătoare.

Atunci când se plângeau spunând că nu se puteau bucura de ce se întâmplă pentru că știau că, nu după multă vreme, aveau să piardă acel lucru, eu le aruncam o pernă și le ceream să o ia în brațe, ca și cum ar fi fost lucrul despre care vorbeam, și să repete cu voce tare ceea ce tocmai spuseseră.

– Cum aș putea să mă bucur de acest timp alături de el, când știu că în curând nu-l voi mai avea? spunea o femeie, vorbind despre soțul său, ce suferea de o boală terminală.

Atunci le ceream să repete fraza, înlocuind „cum aș putea“ cu un simplu „cum să nu“.

În cazul acestei femei, ea a fost surprinsă și a început să plângă, dându-și seama că spusese:

– Cum să nu mă bucur de acest timp alături de el, când știu că în curând nu-l voi mai avea…?

Aceasta este detașarea. Pașaportul pentru a ne bucura de lucrurile pe care le avem, nu numai pentru că la un moment dat am putea să nu le mai avem, ci și în ciuda faptului că la un moment dat nu le vom mai avea.

Iar asta, bineînțeles, include și viața însăși. Cu bune și cu rele, cu ceea ce rămâne la fel și cu ceea ce se schimbă, cu ceea ce nu a ajuns vreodată să fie și cu ceea ce încă nu este.

Osho le spunea întotdeauna celor care îl abordau:

– Vii la mine sperând să obții ceva, dar te previn că, dacă lucrurile merg bine, cu mine nu vei avea nimic de câștigat, ci doar vei învăța să pierzi totul.

Îmi place ideea de a termina acest capitol punând în evidență capacitatea noastră de a ne detașa de atitudinea încăpățânată de a înțelege acest concept, singura condiție pentru a putea râde de noi înșine.

Un om de afaceri, sătul deja de stresul orașului, de superficialitatea societății de consum și de vârtejul vieții moderne, decide să călătorească în Nepal cu gândul să intre într-o mănăstire budistă și să se ofere să fie discipol.

Odată ajuns acolo, este primit de un călugăr.

– Poți rămâne între noi, i-a spus, dar va trebui să renunți la toate bunurile tale materiale.

– De acord, a spus omul.

– Va trebui să renunți la toate legăturile tale din afara templului.

– De acord, a spus omul.

– Îți voi da o tunică și o pereche de sandale. Vei face un legământ de tăcere absolută. O dată la zece ani, vei putea să-i spui numai două cuvinte marelui maestru.

– De acord, a spus omul.

Și-a scos hainele, s-a îmbrăcat cu tunica și a încălțat sandalele, apoi a intrat în viața mănăstirii ca oricare altul. Astfel trec zece ani… Până când, într-o zi, un călugăr se apropie de el și îi spune:

– Maestrul te așteaptă.

Bărbatul merge până în sala în care maestrul îl așteaptă, așezat pe un tatami.

Când acesta îl întreabă care sunt cele două cuvinte ale sale, bărbatul spune:

– Mâncare puțină.

Ca răspuns, maestrul înclină capul, și bărbatul este condus din nou în chilia sa. Mai trec zece ani până când vine din nou ziua în care călugărul se apropie și îi spune:

– Maestrul te așteaptă.

Omul se duce la maestru, și acesta îl întreabă care sunt cele două cuvinte ale sale. De data aceasta, omul spune:

– Pat tare.

Din nou, maestrul înclină doar capul, și bărbatul se retrage. Mai trec zece ani până când un călugăr se apropie a treia oară de el și îi spune:

– Maestrul te așteaptă.

Bărbatul merge încet, încă o dată, până când ajunge în fața marelui maestru, iar când acesta îi cere să spună cele două cuvinte, spune:

– Eu plec.

La care, maestrul, pierzându-și orice urmă de calm, răspunde:

– Foarte bine! Pleacă odată! De treizeci de ani nu faci decât să te plângi!

Necesar și indispensabil

De-a lungul secolelor, mișcările religioase au fost impregnate de ascetismul care promovează martirizarea corpului ca factor de exaltare a spiritului. Cu tot respectul, nu sunt pentru, cel puțin nu în ce mă privește.

Mai mult, cred că una este faptul că drumul spiritului presupune să ne desprindem de tot ce este superfluu și inutil, și alt lucru, cât se poate de distinct, este să ne ceară să eliminăm din viața noastră acel minimum indispensabil. Înțeleg că acest lucru deschide aici polemica definirii noțiunii de „indispensabil". Mi se va spune că cineva poate considera indispensabilă casa de vară de pe Coasta Amalfitană și că altul poate crede în mod onest că nu are nevoie nici măcar de haine cu care să se îmbrace când ninge și știu că poate ambii cred cu tărie în ceea ce afirmă; dar îmi dau seama și că, în calitate de psihoterapeut, în efortul de a-i ajuta, chiar înainte de a ajunge să consulte un specialist, mi-ar plăcea să încerc să îi arăt primului că poate nu are atâta nevoie de acea casă, iar celui de-al doilea că poate se înșală atunci când susține că nu are nevoie de o haină în toiul iernii.

Și adaug: dacă asceza nu este o bună companie când vine momentul explorării planului spiritual, polul opus, cultul plăcerii și al esteticii corpului, nu pare nici el un aliat. Deși pare un delir, uneori mă gândesc că, într-un anumit loc, aceste lucruri sfârșesc prin a conduce la acelea. Iată ca dovadă noile boli ale timpului nostru, care ne vor transforma în sclavi ai obsesiilor noastre pentru estetică sau sănătate: anorexia, bulimia, vigorexia și noua dependență de operațiile estetice.

Închei subiectul spunând că, așa cum am văzut deja, renunțarea forțată nu este detașare, sacrificiul dureros nu servește la nimic, iar automartirizarea nu își are vreun loc în această carte și nici pe această cale. Nici un fel de creștere spirituală nu poate proveni dintr-o atitudine fără alt sens în afară de acela de a trebui să facem lucrurile numai pentru că altul ne spune că este foarte bine pentru ființa noastră esențială.

Nu trebuie să confundăm decizia de a renunța la atașamentele, aspirațiile, dorințele sau dependențele noastre cu decizia de a renunța să fim cine suntem…

Decât poate… dacă nu cumva este o altă provocare.

Părăsirea temniței

Zhuangzi, unul dintre cei mai importanți filosofi chinezi din istorie, a trăit cu circa trei sute de ani înainte de Hristos și a fost, împreună cu Lao Zi (maestrul său), unul dintre cei mai emblematici gânditori ai taoismului.

Parabola cea mai cunoscută care îl are ca protagonist este cea în care se povestește că, într-o noapte, Zhuangzi a visat că era fluture. Visul a fost atât de viu încât, deșteptându-se, omul nu știa dacă Zhuangzi era cel care visase că e fluture sau fluturele visase că e Zhuangzi.

Când l-am pomenit pe Zhuangzi, nu voiam să vă povestesc această parabolă frumoasă și semnificativă, dar îmi dau seama că, probabil, nu e deloc străină de subiectul pe care îl vom discuta în acest capitol, pentru că, într-un anumit fel, ne obligă să gândim, pornind de la abordarea misterioasă a visătorului, că poate identitatea noastră (ceea ce suntem sau credem că suntem) nu este chiar atât de evidentă, sigură și incontestabilă cum ni se pare în general.

Am învățat parabola bărcii goale de la Osho; am avut ocazia să o ascult prima oară în cursul vizitei sale în Brazilia, când el era iluminatul dintotdeauna, iar eu abia începeam să fiu un tânăr dornic să învăț.

Maestrul Zhuangzi propune:

Închipuie-ți că faci o călătorie cu barca ta, înaintând liniștit pe un râu calm, lăsându-te dus fără grabă către lac.

Dintr-odată, vezi că o altă barcă, aparent dusă de curentul slab, se apropie de a ta.

Încerci să te depărtezi de ea pentru a evita ciocnirea, dar nu reușești, și barca, aparent cu parâma desprinsă, lovește partea din față a bărcii tale și îi

zgârie vopseaua lucioasă a tribordului.

Te uiți iar, nu e nimeni în barcă. Încerci să o prinzi cumva, ca să nu mai meargă în derivă. Nu îți place incidentul, poate îl regreți, dar nu te superi.

Zhuangzi spune: De ce și pe cine te-ai putea supăra?

Acum să presupunem că, în aceeași situație, în cealaltă barcă se află un pasager.

E distrat, adormit sau neatent, iar barca lui se apropie de a ta, dusă de curent. Imediat ce-l vezi venind în direcția ta, devii atent, poate strigi „Atenție!“ sau ceva de genul acesta.

Să presupunem că persoana nu face nimic și că barca continuă să se apropie. Când e pe punctul de a se ciocni cu a ta, te înfurii.

– Ei! Uită-te pe unde mergi! Uite că ne ciocnim! îi strigi.

Încă o dată, bărbatul nu reacționează și, într-adevăr, barca lui se ciocnește cu a ta.

Stricăciunile și lovitura sunt identice cu acelea din primul exemplu, și totuși acum te superi, poate chiar îl insulți:

– Ești tâmpit? Te-ai urcat pe mine!

Dintr-odată, întâmplarea devine supărătoare și frustrantă.

Zhuangzi se întreabă: De unde vine supărarea?

Nu a fost produsă de daunele aduse bărcii, pentru că în primul exemplu au existat aceleași daune, dar nu și supărarea.

Supărarea, propune Zhuangzi, provine de la faptul că există cineva în barcă.

Nu mai poți gândi „pur și simplu s-a întâmplat“ și să accepți situația. Dat fiind că e cineva în barcă, îți vin în minte o mie de întrebări: „De ce nu a

evitat ciocnirea? Poate a făcut-o special? Are ceva cu mine? Trebuie să mă tem de acest om?“

O spirală de întrebări care uneori crește și crește, generând din ce în ce mai multă suferință, mai multă supărare, mai multă neliniște, mai multe profeții catastrofale.

Dacă nu suntem capabili să găsim o ieșire din această situație de supărare alimentată retroactiv, s-ar putea să nu mai reușim niciodată să ne lăsăm duși liniștiți în aval în barca noastră, poate nu vom mai reuși să ne abținem, vâslind pe râu, să privim îngrijorați într-o parte și în alta, încercând să ne ferim de vreo nouă întâlnire cu acest nebun sau cu altul, care nu știe să-și controleze barca…

Metafora are multe sensuri și ne pune în fața unei mulțimi de uși prin care să explorăm și prin care să intrăm în alte moduri absurde de reacție ce ne însoțesc în fiecare zi.

A încerca să ne îmbunătățim viața schimbându-i pe ceilalți este întotdeauna un drum fără ieșire. Continuând cu imaginea anterioară, bărcile celorlalți vin cum vin și nu avem cum și nici de ce să ne propunem să schimbăm acest lucru după cum avem chef. Și, fără îndoială, ar fi stupid să tragem concluzia că modul de a călători fără riscul de a ne supăra este „golirea bărcilor celorlalți“.

Ceea ce se poate face însă, spune Zhuangzi, este să înțelegi dățile în care te superi pe tine însuți pentru că lucrurile nu ies conform planului sau dorinței tale, și atunci să te decizi să „golești propria TA barcă“. Dacă barca ta e goală, nu va exista o înfruntare între o parte a ta mai exigentă și perfecționistă și alta mai senină sau distrată. Și, fără să te superi pe tine, vei brăzda viața de parcă ar fi suprafața unui râu liniștit, fără să observe cineva asta, fără grabă sau ținte prestabilite.

Îmi imaginez cum gândești: „Sună fantastic, dar… de ce anume se presupune că trebuie să ne golim?“

Exact despre acest lucru vorbește capitolul de față.

Când vorbeam despre detașare, spuneam pe scurt că ne refeream la capacitatea de a nu rămâne agățat de vreo posesie, situație sau relație. Era vorba despre a învăța să ne detașăm de bunăvoie de unele dintre acele lucruri „indispensabile“, de asemenea, și nu numai, pentru a confirma că viața noastră nu depinde de ele.

Pe aceeași linie, dacă ne dăm seama că „ego-ul“ nostru (cum i se spune) este tot o posesie, identitatea noastră, o situație și legătura noastră cu noi înșine, o relație anchilozată și condiționantă, vom înțelege că a ne desprinde de ideile rigide despre cum „suntem“ este o treaptă extrem de importantă pe calea care caută esența noastră; pentru că, așa cum am văzut, această parte substanțială și autentică se ascunde în spatele unor straturi suprapuse de personaje, obiceiuri, credințe și prejudecăți care, la un moment dat, ne-au apărat în mod sigur de amenințări reale sau imaginare.

Să răspundem la întrebarea de mai devreme: ar trebui să ne gândim să ne golim de noi înșine.

Cine este acesta pe care îl numim „Eu“?

Propunerea este să ne desprindem de tot ce considerăm că suntem, începând cu Eul nostru cel mai interior și dominant, de partea din noi care dorește să gestioneze viața noastră, direcția noastră și dorințele noastre.

Și lămuresc aici că nu vorbesc despre structuri psihologice complexe sau sofisticate, și nici despre terminologia rezervată „inițiaților“. Vorbesc pur și simplu despre acea persoană la care ne referim de fiecare dată când spunem „Eu“.

Cu alte cuvinte: această primă persoană la singular (cât se poate de singular) care mă definește față de mine însumi și mai ales față de ceilalți. „Acesta“ sau „aceasta“ care gândește ce gândim, crede ce credem, decide

ce e de făcut în funcție de experiența sa și, în cele din urmă, face acel lucru cum poate mai bine sau cum a învățat să îl facă de-a lungul istoriei sale.

Am vorbit deja despre cum, de când eram mici, am tot auzit avertismentul, de la cei care ne iubeau cel mai mult, că, dacă ne purtăm așa cum ne taie capul, riscăm să ne trezim că alții nu ne vor oferi afecțiunea, aprobarea sau atenția lor.

Mama mea, un fel de expertă în formule de „folclor matern“ (vorbe pe care toate mamele le spun), îmi repeta din când în când ceea ce în mod sigur auzise și ea de atâtea ori de la propria mamă:

– Dacă mergi prin viață comportându-te așa, nimeni nu te va iubi.

Eu, care am fost întotdeauna un rebel (și poate de aceea), într-o zi am îndrăznit să o întreb:

– Nimeni n-o să mă iubească?… Nici tu?

Ea s-a retras într-o tăcere plină de surprindere și, în cele din urmă, mi-a răspuns:

– Eu da. Eu am să te iubesc întotdeauna … Dar asta nu contează, m-a lămurit, în timp ce mă săruta pe frunte, pentru că eu sunt mama ta.

Psihoterapeuta mea, când aveam nouăsprezece ani, m-a ajutat să dau o nouă semnificație acestui dialog și să-mi dau seama că e posibil ca în acea zi să fi învățat de la mama mea cel puțin trei lucruri care, evident, m-au însoțit mereu:

Unul, cel mai important, cum că nimeni nu avea să mă iubească dacă decideam să nu mă schimb, nu era deloc adevărat.

Cel de-al doilea, că numai fiind rebel aveam să obțin unele răspunsuri mai profunde și sincere.

Și cel de-al treilea, mai mult decât transcendent, că mama mă recompensa de fiecare dată când puneam sub semnul întrebării o normă stabilită…

Nu toți și nu întotdeauna avem ocazia de a reinterpreta mesajele părinților noștri pentru a le putea transforma în mesaje benefice. Nu întotdeauna și nu toate ordinele admit o nouă lectură pozitivă.

Unele dintre aceste comentarii, adăugate cenzurii pure și dure a mediului copilăriei și planurilor pe care le aveau pentru noi, ne-au făcut, de-a lungul timpului, să ne creăm un anumit mod de comportament; un fel de a fi în lume, care ne definește; chiar și atunci când, azi puțin și mâine la fel, vom descoperi că această „identitate" nu se potrivește în sens strict cu adevărata noastră esență.

De când am ascultat prima dată această poveste, acum vreo douăzeci de ani, cred că am spus-o de vreo sută de ori.

Într-o localitate îndepărtată din Orient, trăia cel mai important și mai influent preot din acele vremuri, un om simplu, de o înțelepciune nemaivăzută și de o sensibilitate ieșită din comun.

Într-o bună zi, la mănăstirea unde se afla a sosit o invitație pentru a merge să cineze acasă la cel mai bogat om din regat. Preotul, care nu ieșea aproape niciodată din chilie, a hotărât că nu poate fi nepoliticos cu amfitrionul său și a acceptat invitația.

În ziua în care era programată cina, în ciuda furtunii care se apropia, s-a urcat în trăsură și a condus până acasă la omul bogat.

Când mai erau câteva sute de metri până să ajungă, un tunet i-a speriat calul și un fulger neașteptat l-a făcut să se ridice pe picioarele din spate, răsturnând trăsura într-un șanț, cu preot cu tot.

Omul s-a ridicat cum a putut și a încercat să liniștească animalul, mângâindu-l pe spate și vorbindu-i încet la ureche. Apoi s-a privit. Era murdar din cap până în picioare. Noroiul și frunzele murdare i se lipiseră de haine și de mâini.

Cum era mult mai aproape de destinație decât de mănăstire, a hotărât să meargă acolo ca să ceară niște haine de schimb.

Când a bătut la ușă, i-a deschis un majordom frumos îmbrăcat și, văzându-l cum arată, a strigat la el:

– Ce cauți aici, cerșetorule? Cum îndrăznești să bați la ușa asta?

– Am venit… la masa de azi, a răspuns preotul.

– Câtă nerușinare, a spus majordomul. Resturile se împart mâine, și dacă rămâne ceva, deși mă îndoiesc, trebuie să le ceri la ușa de serviciu. Înțelegi?

– Dumneata nu mă înțelegi, a încercat să explice vizitatorul. Nu am venit pentru resturi…

– Aaaa, l-a ironizat majordomul. Nu ai vrea să intri și să stai la masă cu domnii?

– Păi… tocmai…

Nici nu a apucat să termine fraza, că stăpânul casei a apărut să-l întrebe pe majordom ce se întâmplă.

– Nimic important, domnule; doar că cerșetorul acesta pretinde să-i dau resturile de la masă înainte de servirea cinei… I-am spus să plece, dar insistă.

– Să plece imediat… Uite ce mizerie a făcut la intrare… Oribil… tocmai azi. Cheamă gărzile și, dacă nu pleacă, să pună câinii pe el!

Cu îmbrânciturі și șuturi, l-au aruncat pe bietul preot în stradă, amenințat de vreo zece câini, care lătrau arătându-și colții ascuțiți.

Cu chiu, cu vai, omul s-a urcat înapoi în trăsură și s-a întors la mănăstire.

Ajuns în chilia sa, după ce s-a spălat pe mâini și pe față, s-a dus la dulap și a scos de acolo o mantie brodată cu aur și argint, pe care i-o făcuse cadou cu un an în urmă chiar stăpânul casei de unde fusese izgonit.

Astfel înveșmântat, s-a urcat din nou în trăsură și, de data aceasta, a ajuns la destinație fără alte incidente.

A bătut din nou și același majordom i-a deschis ușa.

De data aceasta, l-a poftit înăuntru cu o reverență.

Stăpânul casei s-a apropiat și l-a salutat cu o înclinare a capului.

– Excelență, i-a spus, începusem să cred că nu mai veniți… Ne putem așeza la masă? Ceilalți ne așteaptă…

– Sigur, a spus nou-venitul.

Toți s-au ridicat în picioare când l-au văzut intrând și nu s-au așezat până când bărbatul îmbrăcat cu mantia impunătoare nu a luat loc, la dreapta amfitrionului.

S-a servit primul fel. O supă din rasol care, la prima vedere, părea foarte apetisantă.

S-a făcut o pauză, și toate privirile s-au îndreptat către preot, care, în loc să spună o rugăciune sau să înceapă să mănânce, așa cum sperau cu toții, a întins mâna pe sub masă și, apucând un colț al luxoasei mantii între degete, a început să o înmoaie în supă.

Într-o liniște îngrijorătoare, preotul îi vorbea mantiei, spunându-i:

– Gustă mâncarea, iubirea mea… Uite ce supă delicioasă… Și cartofiorul ăsta… Puțină carne?… Mănâncă, iubirea mea…

Stăpânul casei, după ce a privit în toate părțile încercând să găsească o explicație pentru comportamentul oaspetelui, și-a făcut curaj să-l întrebe:

– S-a întâmplat ceva, Excelență?

– Să se întâmple? a spus preotul. Nu, nu s-a întâmplat nimic. Dar această cină nu a fost nici o clipă pentru mine. Este evident că invitată este această mantie... Când am venit fără ea, acum puțin timp, am fost dat afară în șuturi.

Din această poveste am învățat să mă gândesc la Jorge Bucay care se ascunde în spatele unora dintre deghizările sale. Și tu? Știi cum ești după ce le-ai lepădat pe toate?

Identitatea, o fiică a dependenței noastre

Cu toții ne naștem având nevoie de iubire, atenție și îngrijiri; toți ne dăm seama, din primii ani de viață, că obținem rezultate mai bune dacă suntem într-un anumit fel. Ceilalți ne răsfață mai mult, primim mai multe cadouri, și unele lucruri devin mai ușoare pentru noi, dacă ne comportăm cum le-ar plăcea celor din jur.

Cu timpul, aflăm că acest adevăr se confirmă la fiecare pas, dar implică și o problemă: persoanele care ne răsplătesc cu aceste recunoașteri („mângâieri“, cum le numește Eric Berne) nu ne iubesc pe noi, ci pe personajul pe care l-am creat pentru ele, poate chiar înainte de a le fi cunoscut.

După ce am lucrat ca terapeut pentru adulți mai bine de treizeci de ani, te pot asigura că, la un moment dat, toți va trebui să recunoaștem că ceea ce susținem și credem de bună-credință că suntem este cel puțin parțial fals.

Această idee despre noi, cu care ne prezentăm celorlalți, este practic o iluzie, construită de fiecare cu mai mult sau mai puțin ajutor din partea

mediului social sau familial, căruia în mod nevrotic încercăm să-i facem pe plac.

A-ți da seama de acest lucru, așa cum am spus, nu e o sarcină ușoară și a te confrunta până la capăt cu această „realitate“, cum îți poți imagina, este o trăire pe cât de tulburătoare, pe atât de esențială.

Există o imagine care mi s-a părut întotdeauna puternică și clară: dacă mă arunc în apă îmbrăcat elegant, cu pantaloni de catifea și haină în aceeași nuanță, cămașă cu monogramă și o cravată superbă, asortată cu șosetele, îmi va fi foarte greu să înot (și, pe deasupra, nimeni nu va observa dacă sunt elegant sau nu).

În plan spiritual, rolurile pe care le interpretăm sunt ca niște haine sofisticate care nu ne permit să avansăm și care, așa cum i se întâmplă înotătorului, vor deveni din ce în ce mai stânjenitoare, pentru că această cale nu admite persoane ireale, care să fie rodul imaginației unora.

Pentru a fi cine suntem, prima provocare este să ne adunăm curajul pentru a lăsa deoparte toate rolurile pe care le-am tot adoptat de-a lungul vieții, mai ales cele pe care le-am jucat cel mai bine.

A doua este să ne golim total de ceea ce ne împiedică să fim în fiecare moment o persoană liberă, absolut spontană și stăpână pe un comportament care să nu fie condiționat de temnița propriilor definiții despre sine.

Poate suna puțin ciudat la început.

Cum să mă golesc de mine însumi?

Nu este oare imposibil să încetez de a mai fi cine sunt?

Dacă mă lepăd de Eul meu, ce va rămâne?

Toate aceste întrebări sunt valabile, dar ne vor face să ne pierdem direcția, dacă nu ne vom da seama că sunt formulate pornind de la același Eu pe care încercăm să-l punem sub semnul întrebării.

Revenind la metafora lui Zhuangzi, această abordare îi aparține numai celui care este în barcă, făcând parte din intenția sa de a recupera controlul tuturor lucrurilor (un control pe care, de altfel, nu l-a deținut niciodată).

Dacă barca ar fi goală, esența a ceea ce suntem ar rămâne acolo, pentru că în această poveste esența este barca însăși, dar nu aș pune întrebări. Dacă reușesc să fiu barca, mă las pur și simplu purtat și mă bucur de călătorie.

Cu ceva vreme în urmă, întorcându-mă dintr-o lungă și epuizantă călătorie peste Atlantic și afectat de schimbarea de fus orar, m-am trântit în pat, încercând să adorm, dar din câte se părea, în ciuda oboselii, nu prea reușeam. Am deschis rucsacul cu care călătorisem și am scos din el cartea lui Giovanni Papini Pilotul orb, pe care o citisem în timpul zborului. Am deschis-o acolo unde pusesem biletul de îmbarcare și era exact începutul unei povestiri pe care Papini o numise Cine ești?.

Povestea, evident tulburătoare, ar fi meritat un cititor mai lucid. Era vorba despre un bărbat mai mult sau mai puțin popular care, dintr-odată, într-o zi, își dă seama cu surprindere că toți cunoscuții și prietenii săi, în mod misterios, par să nu-l recunoască, ca și cum ar fi dispărut din memoria persoanelor din jur…

În noaptea aceea nu am putut termina de citit întreaga povestire, dar îmi aduc aminte că atunci când m-am trezit dimineața (sau am visat că mă trezeam), aveam întrebarea lui Papini întipărită în minte: cine ești?

În acest stadiu, între luciditate și confuzie, care se produce în momentele din apropierea trezirii, m-am simțit copleșit de această enigmă, întrebându-mă (tot din vina lui Papini) dacă aveam un răspuns adevărat și convenabil la această întrebare.

Tentat de a-mi explora această senzație, condus mai curând de curiozitate decât de curaj, m-am lăsat purtat de această stare ciudată, fără să o pun sub semnul întrebării, fără ca mintea mea gânditoare să disprețuiască trăirea impunându-mi realitatea „obiectivă“ a identității mele. Mi-am permis, aproape amuzat, să mă îndoiesc de cine eram sau cel puțin de „măsura în

care“ eram acel „Jorge Bucay“ care credeam că eram și cât din persoana mea putea fi definit de numele meu, de profesia mea sau de apartenențe.

Nu pot spune azi cât timp am stat întins pe pat, aproape imobil, încercând să nu întrerup această senzație de insolit, acest dialog interior care, pe de o parte, îmi părea ridicol, dar pe de alta mă emoționa poate prea mult.

Dintr-odată, mi-a apărut cu claritate, în acel moment și începând de atunci, că singurul lucru pe care îl pot spune despre mine este „sunt eu“; dar, în același timp, că nu sunt numai asta. Evident, sunt (și toți suntem) mult mai multe lucruri dintre cele care se pot defini în cuvinte.

„A defini“ vine, în spaniolă, de la de-finir, a ști unde începe și unde se termină ceea ce definesc. A ști unele lucruri despre mine în mod sigur nu este suficient pentru a putea defini (nici măcar în fața mea) cine sunt.

În fața imposibilității de a o cuprinde, de data aceasta nu prin cuvinte, ci ca experiență, identitatea rămâne redusă la doar puțin mai mult decât o iluzie, la o schemă de referință, confirmată de micile povești pe care ni le spunem (așa cum știm noi, psihoterapeuții, nu întotdeauna adevărate), pentru a ne face viața posibilă și gândirea coerentă.

Poate că ar trebui să acceptăm cu resemnare sau cu curaj că, în fond, ideea pe care o avem despre noi înșine este în mare măsură o construcție mai mult sau mai puțin convenabilă și că o acceptăm fără să o punem sub semnul întrebării, deoarece ne oferă un cadru de referință mai mult sau mai puțin sigur.

Toată această dezvoltare nu pare un motiv de îngrijorare, dar trebuie să recunoaștem că, dacă ne mulțumim să „fim“ doar aceste lucruri pe care le cunoaștem despre noi și pe care suntem obișnuiți să credem că ne definesc, vom sfârși legați de ele și vom bloca orice posibilitate de a ne schimba și, astfel, orice posibilitate de a ne continua creșterea.

Închiși în temnița identității noastre, pierdem orice posibilitate de a explora ce înseamnă să fim cineva nou în fiecare zi.

Când Osho ne vorbea despre asta, obișnuia să povestească istoria principelui care se credea cocoș.

Se povestește că a fost odată un principe care, dintr-odată, a început să se creadă cocoș. Într-o zi, a deșteptat întreaga curte cu un cucurigu răsunător la răsăritul soarelui. Când curtenii au ajuns în camera lui, principele, care era despuiat, mergea pe vine dintr-o parte în alta a camerei, în timp ce-și mișca brațele pe lângă corp, ca și cum ar fi dat din aripi, și scotea sunete stranii, ce imitau un cârâit.

Îngroziți de ce au văzut, curtenii au încercat să-l facă pe principe să-și vină în fire, dar acesta a început să fugă prin cameră, repezindu-se să îi „ciocănească" cu nasul pe cei care se apropiau de el, până când s-a vârât sub o masă și a rămas acolo.

Zilele treceau și starea principelui nu se îmbunătățea. Tatăl său, regele, a dat ordin să fie chemați cei mai renumiți medici din regat. Au încercat nenumărate unguente și poțiuni, dar nici un remediu nu a avut efectul dorit. Atunci, regele a apelat la înțelepți și mistici și chiar și la vrăjitori și șamani, dar nimic nu a dat vreun rezultat. Principele continua să fie la fel de nebun ca la început.

Până când, într-o zi, la palat a sosit un bătrân care pretindea că îl putea vindeca pe principe. Era îmbrăcat ca un cerșetor și, în circumstanțe normale, gărzile l-ar fi gonit de acolo fără prea multe discuții, dar situația era disperată, și regele a acceptat să-l vadă.

– Numai eu îl pot vindeca pe fiul tău, a spus bătrânul, ajuns în fața regelui. Pentru a vindeca un nebun, ai nevoie de cineva mai nebun decât el... și acesta sunt eu. Am călătorit prin țara nebuniei, numai eu cunosc drumul de întoarcere.

Regele nu știa ce să mai încerce, astfel încât a acceptat propunerea bătrânului și a dat ordin să fie escortat până la locuința principelui. Odată

ajuns acolo, bătrânul și-a scos hainele, a îngenuncheat și, agitând brațele și croncănind, s-a vârât sub masă.

– Cine ești? l-a întrebat principele când l-a văzut intrând în locuința sa.

– Sunt un cocoș mai experimentat decât tine. Tu ești abia un cocoșel, un învățăcel. Nu știi ce înseamnă să fii cocoș.

Principele părea oarecum dezorientat.

– Atunci… și tu ești cocoș? i-a spus. Dar pari bărbat…

– Să nu te încrezi în felul cum arăt, i-a răspuns bătrânul, privește-mi spiritul și vei vedea că sunt un cocoș ca și tine.

Astfel, principele a acceptat ca bătrânul să locuiască împreună cu el sub masă și, în puțin timp, s-au împrietenit. Cântau cucurigu împreună la răsăritul soarelui și își petreceau ziua plimbându-se țanțoș prin încăpere. Până când, într-o zi, în mod neașteptat, bătrânul și-a pus o cămașă.

– Ce faci?! a spus principele. Cocoșii nu se îmbracă precum oamenii!

– Indiferent cum m-aș îmbrăca, voi continua să fiu cocoș. Îi voi păcăli pe oamenii ăștia, care vor crede că sunt unul de-al lor. Dar tu nu trebuie să fii atât de credul. Spiritul meu de cocoș nu se schimbă.

Principele a trebuit să accepte că avea dreptate, și astfel, când a început să se facă frig, bătrânul a reușit să-l convingă să-și pună și el o cămașă. Au trecut câteva zile și, într-o seară, bătrânul a cerut de mâncare servitorilor din palat. Principele s-a revoltat din nou:

– Dar ce faci? Ai de gând să mănânci ca ei?

– Faptul că sunt cocoș nu se va schimba din cauza a ceea ce mănânc. Poți savura orice fel de mâncare. Poți face tot ce vrei și tot să fii în continuare cocoș.

În seara aceea, cei doi au împărțit o friptură delicioasă.

În acest mod, bătrânul l-a convins pe principe, pas cu pas, să revină la viața sa printre oameni. Principele ajunsese să se comporte perfect normal, iar bătrânul a fost primit la curte, în semn de recunoștință.

Până când, într-o zi, în mijlocul unei cine fastuoase, la care principele asista cu întregul protocol cerut, unul dintre curteni i-a spus:

– Și când te gândești că numai acum câteva săptămâni Alteța Voastră se credea cocoș!

Principele s-a apropiat de curtean și i-a șoptit la ureche:

– Să nu spui nimănui, dar chiar sunt cocoș. Doar că mă port ca un om, și astfel i-am păcălit pe toți.

Omul a fugit să-i povestească regelui, iar acesta, furios, s-a dus să-l mustre pe bătrân, cu suita după el:

– Fiul meu este în continuare nebun! i-a spus.

– Bineînțeles, a fost răspunsul bătrânului. Este la fel de nebun ca voi. El se crede cocoș, tu te crezi rege, voi vă credeți nobili curteni… care e diferența?

Regele a dat să răspundă, dar nu i-a venit nici un argument valabil în minte, astfel încât a rămas cu gura căscată.

Bătrânul a continuat:

– Diferența este că el a învățat să facă distincția între esență și comportament. Dintre a fi și imagine. El poate fi cocoș azi și bărbat mâine, și apoi chiar un leu sau chiar o piatră… Poate fi o femeie, un copil, un pirat, dar esența sa va rămâne neschimbată. Tu, în schimb, ești legat, crezi că ești rege și nu poți acționa altfel decât precum un rege. Tu ești nebunul! Complet nebun. Ca și toți cei care cred că nebunia ta face parte dintr-o realitate indiscutabilă… E posibil ca și fiul tău să fie puțin nebun, dar cel puțin el știe că este așa. El sigur este mai sănătos decât voi!

Iar când a terminat de vorbit, bătrânul i-a zâmbit, a luat tacâmurile și a continuat să mănânce în liniște.

Când nu reușim să ne desprindem de ego-ul nostru nici o clipă, imaginea pe care o avem despre noi înșine devine o închisoare.

Iar dacă acest lucru se întâmplă, vom exclude probabil o infinitate de posibilități și vom anula oportunități importante numai pentru că acestea contrazic ideea pe care o avem despre „ceea ce suntem".

Dacă, în schimb, ne mobilizăm ca să anulăm această structură, modelată în mare măsură de educația noastră, dar susținută și crescută în timp, de fiecare dată cu complicitatea noastră, vom putea, întocmai ca principele din poveste, să alegem până la un punct cine vrem să fim, în ce mod dorim să acționăm și ce aspecte ale vieții noastre dorim să dezvoltăm sau să explorăm mai profund.

Două drumuri total diferite

Spre deosebire de ghizii spirituali occidentali, care par să ne ceară un efort pentru a ne spori virtuțile și a ne controla defectele, deducându-le atât pe unele, cât și pe altele dintr-o listă prefabricată de „cum ar trebui să fim", ghizii spirituali ai Orientului par să facă semn, iar și iar, în direcția opusă, care presupune să încetezi să faci efortul de a semăna tatălui, mamei, profesorului sau fratelui mai mare și, mai ales, să abandonezi total Eul care își stabilește obiective, care dorește, care are ambiții…

Ani la rând, am crezut că această ultimă postură nu numai că mergea în direcția contrară celei căreia i-am destinat toate eforturile de dezvoltare personală, ci și că, în plus, părea în mod net opusă și incompatibilă cu toate propunerile psihologiei occidentale.

Astăzi nu mai văd lucrurile astfel, probabil deoarece sunt mai bătrân, iar asta m-a făcut să fiu mult mai înțelegător.

Indiferent de motiv, acum sunt convins că aceste două mișcări nu sunt în mod necesar contrapuse.

Cred că, în măsura în care cresc ca persoană, abandonez ideile preconcepute despre ceea ce sunt și, din acest motiv, într-un anumit fel, abandonez Eul meu sistematizat, structura personalității mele, modurile mele „automate“ de a fi și de a gândi (această abordare, în sine, ar putea explica schimbarea poziției mele, demonstrând, în același timp, complementaritatea ambelor puncte de vedere).

În mintea mea apar, ca și în a ta, bănuiesc, unele întrebări evidente. Dacă este atât de recomandabil și constructiv să renunțăm la „identitatea“ noastră, de ce ni se pare atât de dificil? De ce ne opunem cu atâta vehemență?

Poate că acest „Dialog între oameni“, pe care mi l-a dat odată un pacient, ne poate ajuta să ne gândim la acest lucru din alt unghi…

– Nu mai pot. Nu am oxigen, nici nu mă mai pot mișca.

– Trebuie să reziști. O să treacă.

– Nu cred, frate. Totul s-a înrăutățit în ultimele ore. Pereții se cutremură și în jur totul se deteriorează rapid.

– Știu, dar acest loc este singura noastră șansă. Trebuie să suporți.

– Dar nu mai pot continua așa. Cred că ar fi mai bine să mă las dus de curent.

– Nu face asta, frate. Dacă îți vei da drumul, vei fi târât către vâltoarea care duce la moarte și distrugere. Haide, mai fă un efort.

– Am mai spus, nu voi rămâne aici așteptând moartea. Poate, dacă îmi voi da drumul, ar putea exista altă posibilitate. Nici măcar nu știm ce este pe partea cealaltă...

– Altă posibilitate? Despre ce vorbești? Ce vei mânca? Cum te vei apăra de lovituri? Dar frigul și căldura? E o nebunie. Haide, agață-te de mine.

– Nu. Ajunge.

Acestea fiind spuse, fratele mai mic și-a dat drumul și a fost târât până în vâltoarea neagră a necunoscutului.

Fratele său l-a privit cu durere cum dispare și i s-a părut că aude, după câteva secunde, plânsul disperat al fratelui său, în partea cealaltă a vâltorii.

„Bietul de el, s-a gândit, o moarte oribilă...“

De cealaltă parte, fratele său plângea, umplându-și plămânii cu aer proaspăt.

Se născuse.

Personalitatea noastră este, într-un anumit fel, un loc protejat, un spațiu în care am crescut, până am ajuns să fim cine suntem, un loc care, deși știm că va rămâne mic, oferă refugiul și siguranța lucrurilor pe care le cunoaștem. A-l părăsi (metaforic, „a ne naște“ la o viață nouă) ne sperie, pentru că implică în mod obligatoriu dizolvarea unor frontiere sigure și familiare ale Eului. Abandonarea ideilor cunoscute referitoare la ceea ce suntem ne împinge către un teren instabil, iar aceasta ne conectează întotdeauna cu teama. În cea mai cumplită fantezie a noastră, a înceta să mai fim seamănă prea mult cu propria moarte.

În prima parte a acestei cărți, aminteam ideea lui Gurdjieff referitoare la decizia de a muri, pentru a renaște într-o formă mai evoluată. Ca și cum ar fi cunoscut această frază sau poate inspirându-se din ea, m-a surprins acum

câțiva ani spectacolul de balet contemporan pe care l-a prezentat în Valladolid un grup numit Espiral Danza. Provocatorul spectacol se chema Greutatea luminii și, în micul text introductiv din caietul-program, se aducea la cunoștința publicului ideea asupra căreia lucraseră artiștii: conflictul micilor morți cotidiene, aceste morți necesare pentru a continua lupta ca să te întâlnești cu tine însuți, desprinzându-te de greutatea împovărătoare a propriei imagini.

Cred că nici un psiholog nu ar fi putut spune mai bine acest lucru.

Frontiera

Cu toții am învățat, la un moment dat, urmând sfaturile altora (care spuneau că știu), să construim un zid imaginar, care să ne separe puțin de lume, și o barieră care să ne permită să stabilim ce lucruri puteau să o traverseze și ce nu. Mulțumită acestora, am putut menține până acum iluzia călduță a micii noastre părți de control asupra lumii și, prin extensie, vanitoasa fantezie a controlului absolut asupra vieții noastre.

Pe de altă parte, pentru a ne deruta sau pentru a ne trezi (poate pentru ambele lucruri), viața ne învață că a te confrunta cu adevărul este cea mai râvnită realizare, ceea ce presupune să luptăm pentru a anula orice condiționare a comportamentului nostru.

Care dintre aceste aspecte va triumfa? Cel care susține frontiera sau cel care vrea să se lase dus de val?

Și dacă decid să pornesc pe drumul anevoios de a mă simți una cu universul?

Și dacă încetez să mă deosebesc de toți și de toate?

Și dacă nu ar exista diferențe între lume și mine?

Și dacă renunț să stabilesc limita pielii mele ca o frontieră de netrecut…?

Ce s-ar putea întâmpla?

Confirmând dublul mesaj, unei părți din mine îi pare mai mult decât atractivă posibilitatea de a deveni permeabil la tot ce se întâmplă în afară… dar, din alte puncte de vedere, poate mai puțin sigure, în mijlocul acestor întrebări și răspunsuri confuze, pornesc sute de noi alarme, care mă alertează asupra pericolelor de a dărâma zidul, mă asaltează unele temeri pe care nu le cunoșteam, noi fantezii catastrofale și paralizante, născute din ideea că s-ar putea să nu suport suferința pe care mi-ar putea-o provoca.

Dacă nu voi reuși să înving această teamă, voi reveni la refugiul temniței protectoare a personalității mele cunoscute și voi încuia ușa în spatele meu, pe cât posibil, cu șapte chei, pentru a lăsa în afară durerea, factorii destabilizatori și necunoscutul… chiar știind că, astfel, închid ușa în fața a tot ceea ce este nou, creativ și diferit… chiar în condițiile în care înțeleg că, astfel, am terminat cu orice posibilitate de a crește deoarece, până la urmă, creșterea nu este altceva decât a abandona frontierele anterioare sigure pentru a parcurge spații diferite și pentru a trăi noi experiențe.

Doar ceva în plus

Se spune că principala diferență dintre popoarele saxone și cele latine este că primele sunt întotdeauna capabile de a găsi o soluție pentru orice problemă, în timp ce noi suntem specialiști în a găsi o problemă pentru fiecare soluție; poate din acest motiv mi se întâmplă acum să mă gândesc că „întotdeauna există o interpretare greșită pentru o învățătură bună" și că, de data aceasta, nu e o excepție.

Mă îngrijorează să mă gândesc că s-ar putea ca acest lucru să fie înțeles în sensul de a asista pasiv la lucrurile din viața noastră. Spune o veche zicătoare sufită: „Ai încredere în Allah, dar leagă-ți singur cămila".

O glumă veche ilustrează ceea ce spun:

Doi prieteni se întâlnesc pe stradă și se salută:

– Ce mult timp a trecut de când nu ne-am mai văzut! spune unul dintre ei. Ce mai faci?

– Ce să zic, nu prea bine…, răspunde celălalt, cu oarecare tristețe, deși imediat pare să-și revină și spune: Dar am încredere că, începând de săptămâna viitoare, totul se va schimba…

– Așa, deci. Ce se va întâmpla săptămâna viitoare?

– E luni și, cu voia lui Dumnezeu, voi câștiga la loto.

– Ooo… Să dea Domnul să fie așa. Ce numere ai jucat?

– Nu, nu am jucat nici un număr.

– Dar atunci cum te gândești că ai să câștigi?

– Păi, am spus „cu voia lui Dumnezeu“… Și dacă o să fie cu voia lui Dumnezeu, crezi că o să-i pese dacă am jucat sau nu?

A înceta să vrei să controlezi universul nu înseamnă să te abandonezi deciziei altora, nici propriei sorți, așteptând ca viața să-ți bată la ușă. Înseamnă să-ți orientezi viața asemenea marinarului ce orientează pânzele bărcii, încercând să o ducă într-un sens anume, dar știind că nu poate trăi fără să-i pese de direcția vântului, nici să se supere tot timpul din cauza forței curentului.

Sigur, e important să înțelegem dificultatea acestei sarcini, să ne dăm seama de motivația care ne-a determinat să creăm o personalitate și să ne asumăm efortul pe care l-am făcut apoi pentru a o menține, dar și să apreciem

conștient prețul pe care îl plătim ca să ne agățăm de aceasta cu vehemență, însă asta nu trebuie să ne facă să renunțăm să mergem înainte.

Așa cum arăta metafora bărcii goale, este imposibil să prevedem dacă vreodată altă barcă se va ciocni sau nu cu noi, și, din acest motiv, siguranța de a evita acest lucru nu se află la îndemâna noastră. În schimb, modul de a reacționa când se întâmplă ciocnirea ține fără discuție de noi și, de asemenea, de felul în care acționăm după aceea.

Conectați la căutarea noastră spirituală, ne dăm seama că lucrurile care ni se întâmplă sunt numai o parte a „problemei"; cealaltă, mult mai mare, apare atunci când începem să dorim să controlăm ce se va întâmpla, să vrem să schimbăm ce s-a întâmplat sau să modificăm ambele lucruri. Altfel spus: foarte probabil, dacă renunțăm la siguranța peșterii noastre, ne vom da seama că durerea și plăcerea noastră nu sunt responsabilitatea lumii, ci a noastră. Deși e greu de crezut, nu suferim niciodată din cauza lucrurilor care ni se întâmplă, ci din cauza modului în care luăm și interpretăm ce ni se întâmplă.

O persoană mai iluminată își va da seama că a încetat să se mai lupte cu lumea atunci când se desprinde într-adevăr de necesitatea de a controla, iar acest lucru este posibil numai dacă structura ego-ului este dispusă să-și revizuiască adevărurile și să abandoneze scenariul.

O veche tradiție budistă arată că, de fiecare dată când se construiește o mănăstire budistă, se pune la vedere o imagine a lui Bodhi, copacul sub care Buddha a atins iluminarea, în memoria acelui moment.

Majoritatea vizitatorilor ajung să se întrebe:

– Dacă se comemorează acest moment, de ce nu se află sub copac imaginea lui Buddha meditând?

Întotdeauna se găsește cineva care să se apropie și să dea răspunsul lămuritor:

– În momentul iluminării, Buddha nu mai era acolo. Siddharta Gautama uitase de sine și dispăruse, ajungând să fie una cu întregul. Numai arborele a rămas, ca martor mut a ceea ce s-a întâmplat.

Dacă tu și universul sunteți separați, vei putea câștiga sau pierde, dar va fi întotdeauna o bătălie, și fericirea ta va depinde întotdeauna de rezultat.

Dacă, în schimb, îți dai seama că ești o parte din întreg (o mică parte, bineînțeles), frustrarea și tensiunea vor dispărea, deoarece, nemaiexistând două părți, nu va putea exista confruntare.

Dacă vom reuși să ne golim barca, poate vom descoperi că ne așteaptă un univers minunat, un univers pe care, deși este permanent la îndemâna noastră, în continuare nu îl cunoaștem.

Cucerirea unui spaţiu de tăcere

A medita nu înseamnă să te lupți cu o problemă. A medita înseamnă să observi. Zâmbetul tău o demonstrează. Demonstrează că ești amabil cu tine însuți, că soarele conștiinței strălucește în interiorul tău și că situația este sub control. Ești tu însuți și te bucuri de o anumită pace.

Thich Nhat Hanh

Meditaţia

Într-o foarte veche imagine didactică, pe care chiar Freud a folosit-o la un moment dat, ni se explică faptul că există două tipuri de artă: arta de a adăuga și arta de a elimina. În primul caz, reprezentat tradițional de pictură, artistul „adaugă“ pe pânza albă linii, forme și culori, pentru a compune o operă de artă, acolo unde înainte nu era nici urmă de așa ceva. În al doilea caz, reprezentat de sculptura în piatră, provocarea artistului constă în a elimina din piatră ceea ce este în plus, pentru a descoperi lucrarea de artă care era ascunsă acolo. Când am avut norocul ca viața să mă ducă la Florența, puțin pentru muncă și mai mult pentru plăcerea mea de a cunoaște acest oraș atât de frumos, am primit două dintre cele mai mari impresii din toate călătoriile mele, două imagini pe care le port în continuare clar în memorie: incredibila statuie a lui David și sculpturile „neterminate“ ale lui Michelangelo, din blocurile de marmură. În acestea se observă expresia cea mai clară a ideii de a lăsa să iasă din piatră frumusețea

sculpturii. Sunt forme incredibile de frumusețe cizelată care „se ivesc“ treptat dintr-un bloc rustic, care nici măcar nu părea a fi marmură.

Îmi imaginez acum un sculptor pe punctul de a ciopli o statuie în marmură. Să presupunem că a fost motivat de o plimbare senină pe munte și că a decis să reprezinte în următoarea sa lucrare o acvilă odihnindu-se cu aripile întinse pe vârful unei stânci. Artistul merge prin carieră, până când va găsi bucata de marmură care îi va folosi pentru obiectivul său. Ochiul său antrenat este capabil să vadă în măruntaiele pietrei germenul statuii terminate.

Îi pune pe muncitorii din carieră să încarce piatra în mașină.

Întors acasă, trece prin sat. Are nevoie de toate ustensilele pe care știe că le va folosi pentru a ciopli piatra.

Sculptorul nu uită că, pentru a transforma în realitate opera sa visată, va avea nevoie nu numai de aceste lucruri, ci va fi indispensabil să-și pună în joc abilitatea de a le manevra, cu tehnică și artă. Nu îi va folosi la nimic să-și construiască în minte cea mai frumoasă acvilă, dacă apoi nu va ști să folosească dalta, ciocanul, uneltele de gravare, cuțitul pentru cioplit, șmirghelul, fierăstrăul sau rașpelele pentru sculptură. Pentru a învăța să le folosească în cel mai bun mod și a profita de ele la maximum, a fost nevoie să se antreneze și să greșească de multe ori.

Astfel, când priceperea și experiența sa se vor întâlni cu sensibilitatea artistică și cu intuiția, timpul, efortul și inspirația vor face restul.

Ideea de a parcurge calea spirituală, așa cum am văzut, a apărut în noi dinspre înăuntru, la fel ca nevoia prietenului nostru, sculptorul, de a da conținut inspirației sale, ca o trezire mai mult sau mai puțin identificată. Proiectul inițial despre cum să crești spiritual se modifică permanent (ca în orice creație artistică), în funcție de cum realizăm sarcina. Instrumentele noastre vor fi toate ajutoarele pe care le putem primi, învățăturile pe care le dobândim, profesorii care ne susțin și unele ajutoare care ne pot impulsiona. Materia primă, blocul brut de marmură, suntem, evident, noi înșine.

Ca în parabola sculptorului, întru totul pregătiți, rămâne numai să dăm la o parte cu multă grijă și răbdare ceea ce este în plus și să vedem, puțin câte puțin, cum apare rezultatul (diferitele elemente care vor constitui structura vieții noastre spirituale); este o muncă personală, pe care nu o poate face nimeni în locul nostru.

O mare parte a muncii artizanale (adică artistică, dar antrenată) înseamnă parcurgerea acestui plan, care poate deveni mai bun dacă vom fi capabili să învățăm să folosim un instrument fundamental: meditația.

Meditația este bucătăria spiritului nostru, un instrument pe cât de subtil, pe atât de rafinat, care ne va permite, atunci când vom învăța să profităm de el, să avansăm pe drumul paradoxal al transformării noastre în ceva care, într-un anumit fel, suntem deja.

Osho rezumă acest lucru spunând că meditația este spațiul și procesul în care îți dai seama de ce se întâmplă în mod real în interiorul tău și în jurul tău.

Idealul meditativ

Majoritatea dintre noi nu locuiesc în Tibet, nici în mijlocul unui deșert, nici retrași permanent într-o mănăstire. Aproape toți trăim scufundați într-o realitate mai mult sau mai puțin cosmopolită, înconjurați de bărbați și femei care aleargă de colo-colo, care pretind și cer, care sună la telefon sau ne bat la ușă pentru a oferi, pentru a cere, pentru a negocia, pentru a reclama. În mod sigur, tu și eu petrecem, ca mulți dintre prietenii și rudele noastre, multe ore din viață într-un mijloc de transport, ducându-ne sau întorcându-ne de undeva sau risipind o bucățică din viața noastră finită într-un ambuteiaj. Așa, sau asemănător, arată mediul nostru cotidian și în acest ambient trebuie să învățăm să medităm.

Sunt foarte departe de a fi un expert în domeniu, dar am învățat de la unii maeștri și instructori că nici modul de a medita, nici locul, nici ora din zi nu sunt în realitate cele mai importante. Unul dintre aceștia obișnuia să repete până la epuizare că nu trebuie să pierdem timpul căutând cel mai bun mod sau cel mai bun mediu pentru a medita…

– Nu are sens să aștepți să apară condițiile visate pentru a începe să meditezi, spunea el. Nu e nevoie să te închizi într-o mănăstire tibetană, nici să te muți, ca un eremit, într-o casă în vârful muntelui, pentru a explora acest instrument.

Se povestește că un bătrân ceasornicar s-a întors în sat după doi ani de absență. Tejgheaua ceasornicăriei sale s-a umplut, într-o singură seară, cu toate ceasurile din sat, care se opriseră între timp și rămăseseră să-i aștepte întoarcerea, ascunse în vreun sertăraș din casa proprietarilor lor.

Ceasornicarul l-a verificat pe fiecare, bucată cu bucată, angrenaj cu angrenaj.

Numai că doar unul dintre ceasuri putea fi reparat, cel al bătrânului învățător de la școala din sat; toate celelalte erau deja imposibil de reparat.

Ceasul învățătorului era o moștenire de la tatăl său; poate din acest motiv, ziua în care s-a oprit a marcat pentru el un moment foarte trist. Totuși, în loc să-l lase uitat pe noptieră, învățătorul își lua în fiecare seară vechiul ceas, îl încălzea în palme, îl lustruia, îl întorcea puțin și îl scutura, dorindu-și să înceapă din nou să meargă. Ceasul părea să dorească să-i facă pe plac proprietarului, care stătea câteva minute să asculte cunoscutul tic-tac al mecanismului. Dar apoi se oprea imediat.

Acest mic ritual, faptul că se ocupa de ceas, această îngrijire iubitoare au fost motivele pentru care mecanismul nu s-a distrus pentru totdeauna.

Motivația și perseverența învățătorului au salvat ceasul de la moartea prin oxidare.

A medita, pentru cei care aleg să mediteze, este mult prea important pentru a subordona acest lucru unui context ideal. Atitudinea noastră, în ceea ce privește meditația, trebuie să fie cea a învățătorului din poveste cu ceasul său, un comportament de fiecare zi, care să se păstreze dincolo de rezultate.

Căutarea meditației

Meditația își atinge maxima dezvoltare în disciplinele orientale, pe jumătate religii, pe jumătate filosofii. Meditația ca atare este un element care depășește faptul religios și poate porni de la premisele doctrinale ale unei credințe, sau nu. În ultimul caz, o putem considera o tehnică sau o activitate antrenată și antrenabilă; în primul caz, am putea, de asemenea, așa cum vom vedea mai târziu, să o punem în legătură cu rugăciunea.

La meditație se poate ajunge pe multe căi și se poate practica în multe feluri.

Un sculptor dispune de o mare varietate de dălți și cuțite pentru cioplit, cu care să-și facă treaba, și de numeroase tehnici pentru a obține cel mai bun rezultat, dar deja de la prima sculptură descoperă că, deși el sculptează mai ușor cu anumite ustensile, alții (după cum se povestește) au mai mult spor folosind alte ustensile și alte tehnici; la fel se întâmplă și cu meditația. Există multe tehnici de meditație; fiecare trebuie să o găsească pe aceea care îi este cea mai utilă sau care se adaptează cel mai bine la necesitățile, exigențele, posibilitățile și limitările sale personale.

În orice caz, putem să fim de acord cu faptul că primul pas spre meditație (fundamental) este observația.

A-ți îndrepta o privire onestă, pură și fără prejudecăți… către interiorul tău, pentru a începe să fii, și, pornind de aici, să relaționezi în armonie cu tine și cu ceilalți.

Dacă aș putea descrie pas cu pas progresul spiritual al celui care pășește pe tărâmul meditației, în câteva cuvinte aș spune așa:

La început, Numai eu

Apoi Tu cu mine

Imediat Eu cu tine

Și urmează Eu cu mine

Până când ajung la Eu fără mine

Pentru a putea fi Eu cu toți

Și a sfârși prin a fi Toți…

Aflarea tăcerii

Pentru ca această privire să fie posibilă și aceste cuvinte să devină trăiri, trebuie să ne ocupăm mai întâi de crearea celui mai bun context, trebuie să descoperim tăcerea.

Cuvântul „tăcere“, atât de gol, încât pare să se poată defini doar ca absența a ceva (sunetul), este fără îndoială un termen plin de conținuturi, care debordează de semnificații, unele poate chiar opuse. A spune că un om este condamnat la tăcere înseamnă că acesta este resemnat să nu comunice, să se izoleze, să nu aibă acces la lumea pe care o împărtășești cu alții; cu toate

acestea, a găsi tăcerea căutată poate fi expresia unei realități foarte distincte: cea a unui om care, în tăcerea sa (internă și externă), percepe mult mai bine ce se întâmplă în jurul său și este capabil să înceapă să vadă acele lucruri față de care era orb în mijlocul lumii zgomotoase actuale.

Numai cea mai bună dintre tăceri permite să auzi acele mici sunete care mângâie auzul: trilul păsărilor, muzica din aer sau cântecul vântului.

Dacă zgomotul distrage, tăcerea ne concentrează.

Dacă zgomotul ne alungă, tăcerea ne convoacă.

Dacă, așa cum spune medicina, zgomotul poate fi cauza a numeroase boli, tăcerea aduce în schimb însănătoșirea, destinderea și creșterea.

Ar fi prea simplu și oarecum înșelător să tragem concluzia că zgomotul care stânjenește spiritul este cauzat de claxoanele mașinilor, de loviturile utilajelor sau de sunetul strident al muzicii de ultimă generație, care se aude la maximum prin difuzoarele magazinelor. Cel mai rău dintre zgomote, cel care trebuie evitat în cea mai mare măsură, cel mai periculos și care ne întrerupe în cea mai mare măsură, este cel pe care îl producem noi înșine, mai ales atunci când vorbim mai mult decât e cazul.

În minunata sa carte Tao: cele trei comori, Osho ne relatează un episod din viața lui Lao Zi. Se spune că legendarul maestru ținea două „conferințe“ pe zi: una dimineața, la răsăritul soarelui, și alta seara, la apus.

Discipolii îl însoțeau în micile plimbări, timp de o oră sau două, bucurându-se împreună de frumosul peisaj din jurul lacului enorm. Singura condiție pentru a se alătura grupului era să rămâi, ca și maestrul, în tăcere absolută.

Fidel ideii sale conform căreia adevărul nu se poate transmite prin cuvinte, când unul dintre însoțitorii săi spunea mai mult de o frază în cursul unei plimbări, Lao Zi îi cerea să nu mai vină. Spunea atunci că există multe persoane care nu pot suporta dezgolirea, care înseamnă a păstra tăcerea, renunțând la deghizarea pe care ți-o oferă cuvintele.

Cel care vorbește prea mult crede că a asculta e prea puțin. Și cum acela care ascultă puțin știe mai puțin, concluzia e inevitabilă. Fără spațiu în care să asculți, fără tăcerea de deschidere pe care o lasă absența propriilor cuvinte, omul se golește cu o viteză amețitoare, deoarece nu permite nici unui lucru din afară să găsească deschiderea pentru a se infiltra înăuntrul său.

Și dacă aceasta este norma în toate domeniile, în plan spiritual încarnează regula cea mai importantă și primordială. De prea multe ori suntem principalul obstacol care ne împiedică spiritul să se extindă.

Nu aș dori să creadă cineva că e nevoie să fugi în câmp pentru a cuceri tăcerea.

Sunt mii de locuri tăcute și ore senine în jurul nostru, dacă decidem să le căutăm și să ne bucurăm de ele.

Pentru cei cărora le place să se plimbe pe străzile orașului, există întotdeauna mici piețe pierdute în vreun colțișor ascuns, pustii și puțin jilave, pe care nici soarele nu le vizitează prea mult… sunt locuri incredibile, în care se respiră o pace inimaginabilă.

De multe ori, trăind în plin centru al unui mare oraș, poți descoperi că duminicile, pe seară, zona clădirilor de birouri din centru s-a transformat într-o mănăstire abandonată, numai a ta.

Tăcerea interioară

Există o tăcere care nu depinde de capacitatea de a găsi un loc fără zgomote. O tăcere care este apreciată când reușești să faci să dispară zgomotul, când elaborezi, întâlnești și îți construiești tăcerile. Iar când le ai deja, nu numai că poți să le asculți, dar și începi să auzi mult mai bine lucrurile care scot sunete.

Atunci când găsești tăcerea, începe timpul dezvoltării sensibilității și al capacității de a auzi. Dacă nu crezi în puterea intimistă a liniștii, încearcă să încredințezi ceva important pentru tine unei persoane pe care o consideri specială, între patru ochi, sub un pod, dar exact în momentul în care pe deasupra capetelor voastre trece marfarul…

Pe măsură ce avansezi în tăcerea exterioară și interioară, descoperi lucruri care ți-au fost întotdeauna la îndemână și despre care nu ai auzit niciodată vorbindu-se, sau cucerești accesul la un mod diferit de a percepe același lucru, dar ascultând tonalitățile diferite pe care le are fiecare sunet.

Suma acestor noi aptitudini face parte dintr-o nouă sensibilitate, care îți dă acces la procesul de a-ți da seama, într-o măsură din ce în ce mai mare și din ce în ce mai bine, de realitate, atât cea dinafară, cât și cea dinăuntru. Și aceasta este prima consecință a meditației, primul pas pentru a reuși, evitând intelectul, să ai acces la esența ta și, de acolo, să ai măcar o noțiune despre ceea ce este esența celorlalți.

Meditație și egocentrism

A medita nu este sinonim cu a te îndepărta de lume, cel puțin nu în sensul unei îndepărtări fizice; în orice caz, înseamnă să găsim oportunitatea și procesul pentru a înceta să fim dependenți de exterior, pentru a înceta să controlăm zona intermediară (dintre înăuntru și afară) și să ne îndreptăm atenția profund către interior, pentru a ne găsi pe noi înșine și a stabili cu seninătate cea mai bună relație a noastră cu momentul prezent.

Meditația, spun adesea, este modul cel mai bun (sau unicul) de a te depărta de tot și a redeveni centrul tuturor lucrurilor. Un mod de a înceta să te învârți în jurul lucrurilor materiale, de a le îndepărta de centrul atenției tale și de a ocupa tu, și nimeni altcineva, locul respectiv.

Și, deși îmi dau seama că paragraful anterior ți se poate părea disonant, pentru că îți sună a egocentrism, a atitudine arogantă și a orice altceva, în afară de o parte a căutării spirituale… fă-ți timp să te gândești la asta.

Ce s-ar întâmpla dacă lumea în care trăiești (nu cea a altora, ci a ta) și-ar avea centrul în altă parte, în altceva, în altă persoană, care nu ai fi tu?

Dacă îți dai seama despre ce vorbim, concluzia este evidentă; având un centru, nu există altă posibilitate decât să te învârți în jurul acestuia. Îți place sau nu, mai departe sau mai aproape, dacă ceva se transformă în centrul vieții tale, te vei învârti în jurul lui. I-ai da târcoale și ai depinde de acel lucru, de acel loc, de acea idee, de acea persoană.

Singurul mod de a nu trăi descentrat, de a nu te învârti în jurul altora, este să-ți asumi răspunderea de a fi tu centrul, adică de a te centra asupra propriei persoane.

Este adevărat, pericolul egocentrismului pândește din toate părțile. Nu confunda decizia de a fi centrul lumii tale și de a nu te învârti în jurul nimănui cu pretenția vanitoasă și bolnăvicioasă de a fi centrul lumii altora sau cu deliranta și stupida aspirație ca toți să se învârtă în jurul tău.

În prima mea carte, cu singura intenție de a arăta importanța de a te transforma în centrul propriei vieți și pornind de la rugăciunea gestaltistă a lui Fritz Perls, scriam:

Când tu și eu ne vom întâlni,

Am fi două universuri în contact.

Tu, un univers cu centrul în tine,

Iar eu, un univers cu centrul în mine.

Va fi minunat când tu și eu ne vom întâlni

Și vom fi… două lumi care se întâlnesc…!

Să te centrezi asupra propriei persoane nu înseamnă să te declari autosuficient. Am nevoie de tine și de privirea ta, de exemplu, pentru a vedea în mine lucruri ascunse în locuri pe care nu le văd deloc și, de asemenea, pentru a împărtăși cu tine ce am învățat și ce am.

În plan spiritual, presupun cu claritate că această altă persoană de care am nevoie azi și mâine ai putea fi tu, poate chiar presupun că doresc să fii tu și că mi-ar plăcea să fii tu, dar s-ar putea la fel de bine să nu fii tu… pentru că nu există nici un motiv să „trebuiască" să fii tu, pentru că nu este indispensabil să fii tu și în special pentru că știu că nu este obligația ta să te pui astfel la dispoziția mea. Dacă tu nu ești acolo, indiferent din ce motiv, poate altă persoană ar putea primi ce am de dat, poate chiar are nevoie în aceeași măsură sau mai mult decât tine și este important să-mi amintesc acest lucru.

Chiar dacă ești în epicentrul celei mai mari și celei mai agitate furtuni, dacă ai pace în interiorul tău, poți trăi în pace și o poți transmite celor din jur.

Chiar dacă nu ai studii superioare, chiar dacă nu ești prea educat, chiar dacă nu ai idee cine a câștigat ultimul Nobel pentru literatură, dacă trăiești crescând spiritual, vei crește și în relația ta cu restul lumii. Chiar dacă îți închipui că nu ai nimic de dat, dacă ești decis să te deschizi fără rezerve, celălalt va primi de la tine cel mai frumos dintre daruri.

Cum spunea bunica mea: „Dacă nu este al cui sper eu, nici nu e cu cine vreau eu, nu e același… dar același este".

Dacă trăiești aplecat asupra propriei ființe, alegând, selecționând, discriminând, ajutându-i pe unii și uitându-i pe ceilalți, mai devreme sau mai târziu te vei transforma într-un organ sterp, într-o ființă condamnată la sarcina frustrantă de a pregăti cea mai rafinată dintre mâncăruri pentru unii care nu au nici măcar gură. Dar dacă uiți de tine, mai devreme sau mai

târziu ceilalți, urmându-ți exemplul, te vor uita și ei și poate vor deduce că nu exiști.

Dacă eu nu mă gândesc la mine… cine să o facă? Dacă mă gândesc numai la mine… cine sunt? Și dacă nu acum… atunci când?

Talmudul

Tehnica

În primele rânduri ale acestui capitol, spuneam că spiritualitatea se poate dezvolta pe străzile zgomotoase ale orașelor noastre, în autobuzele și vagoanele de metrou aglomerate sau în zgomotul piețelor; așa este, cu certitudine, deși la fel de adevărat este că acea căutare a spiritualității trebuie să se facă în cel mai bun mod posibil.

Există multe tehnici de meditație, care urmează mai mult sau mai puțin același tipar. Pentru aproape toți maeștrii, a căuta tehnica, metoda sau modul învățării este deja o parte a meditației.

Puțină tehnică și puțin antrenament, la care se adaugă câteva definiții, ne vor ajuta fără îndoială să învățăm cum să ne privim, dat fiind că educația noastră formală nu numai că nu ne-a învățat, dar în plus ne-a îndepărtat de aceasta (doar ni s-a spus că a ne concentra atenția cu bună știință asupra propriei persoane pare să fie apanajul celui mai diabolic dintre egoisme).

A medita înseamnă să fii martorul propriei vieți (iar cuvântul „martor“ este ales deliberat, pentru a desemna neintervenția celui care vede și înregistrează procesul observat); înseamnă să permiți ca aspectele tale cele mai esențiale și mai legate de spiritualitatea ta să observe ce face corpul tău

și ce simte sufletul tău, cu scopul de a cuceri (sau a ne permite) starea de congruență despre care am vorbit.

Așa cum am spus, există sute de tehnici, unele se vor potrivi mai bine, și altele mai puțin bine, și chiar este posibil ca, ulterior, să nu avem nevoie de cea care ni se potrivește cel mai bine la un moment dat, dar toate încep printr-un triunghi indispensabil: Conștiință, Constanță și Răbdare.

Va trebui să ne ocupăm de ceea ce nimeni nu poate face pentru noi, să căutăm cea mai potrivită tehnică, deși aceasta ne condamnă să le analizăm pe toate care ajung la îndemâna noastră și să decidem cu care să începem.

Evident că alegerea nu se termină aici (nu putem cădea în excesiva și perpetua încredere în alegerile noastre); trebuie să rămânem alerți deoarece s-ar putea ca teoria să nu se potrivească în practică; s-ar putea ca acea tehnică pe care am decis să o alegem deoarece era cea mai rapidă să nu se potrivească modului nostru de a fi și de a ne comporta, s-ar putea ca azi să avem nevoie de ceva, și mâine de altceva.

Următoarea poveste a ajuns la mine din mai multe surse (atât de multe, încât m-am gândit întotdeauna că nu e o simplă întâmplare).

Cinci prostănaci mergeau printr-un oraș, purtând pe cap o barcă grea din lemn.

Lumea îi întreba:

– De ce duceți barca asta pe cap? Nu e grea? Nu vă împiedică la mers?

– Sigur că e un efort, a spus primul din șir.

– Sigur că a îngreunat drumul, a confirmat cel de-al doilea.

– Dar nu suntem nerecunoscători, a spus cel de-al treilea.

– Și nu ne renegăm trecutul, a adăugat al patrulea.

– Când veneam pe aici, a explicat ultimul, trebuia să traversăm un râu. Ploile îl transformaseră într-un torent lat și adânc. Dacă am fi vrut să-l traversăm înot, ne-am fi înecat. Am avut norocul de a găsi barca asta, și datorită ei am reușit să traversăm râul. Este evident că mulțumită acestei bărci ne aflăm aici… O purtăm mereu pe cap, în semn de recunoștință.

Metodele folosite pot fi de mare ajutor, dar când se epuizează, se transformă într-un balast care, nu după multă vreme, sfârșește prin a fi vinovatul pentru faptul că ne înecăm în marea incompetenței noastre. Alegerea metodei adecvate este importantă, dar aproape mai important este să știi să renunți la ea în momentul în care nu-ți mai este de ajutor.

Cum ne dăm seama dacă o tehnică poate fi utilă sau nu?

Primul pas nu poate fi altul decât să ne privim cu sinceritate.[17]

Dacă nu știi cum ești, nu știi ce ți se va potrivi.

Pentru a-ți cumpăra niște pantaloni sau orice haină care să-ți vină bine, nu e suficient să-ți cunoști măsurile. După ce probezi mai multe modele, vei vedea că unele mărci îți vin mai bine decât altele și vei deveni un cumpărător fidel al acestora. În orice caz, întotdeauna vei alege haina care se potrivește cel mai bine nevoilor și gusturilor tale. Eventual, după ce ai probat fiecare haină, ai putea face mici ajustări necesare (să scurtezi puțin la manșetă sau să modifici lărgimea mânecilor). Retușări minime, care fac să fie a ta o haină fabricată în serie.

La fel se întâmplă și cu tehnicile.

Cineva ar putea întreba de ce să nu folosim întotdeauna haine făcute pe comandă. Până la urmă, nu acestea vin cel mai bine? Bineînțeles, nu este

același lucru să modifici o haină gata croită și cusută cu a-i cere unui croitor să măsoare și să taie bucățile de stofă de la zero, după măsurile exacte ale corpului tău. Dar a găsi un maestru care să proiecteze o tehnică de meditație special pentru fiecare este foarte dificil și prea puțin eficient. În orice caz, ipoteza ideală ar fi să ceri ajutor când vine momentul să alegi din catalogul de opțiuni.

În cazul hainelor, comercianții au rezolvat problema creând ceea ce cunoaștem sub numele de haine prêt-à-porter.

Intru într-un magazin ca să cumpăr o cămașă. Vânzătorul îmi arată o serie de cămăși de diferite măsuri și croieli și îmi spune să le probez. După ce m-am dezbrăcat și m-am îmbrăcat de mai multe ori, vânzătorul notează: „Clientul, adică eu, are nevoie de o cămașă talia 46, la guler 48 și la mâneci 44“. După mai multe întrebări, notează din nou: „Dorește manșete ca la cămașa albastră și guler rotunjit, cum are cea galbenă, și să fie din același material ca și cămașa cu dungulițe roz“.

La final, dacă totul iese bine, voi avea o cămașă după necesitatea, gustul și talia mea, dar nu în mod individual, ci luând tot ce mi-a fost mai de folos din fiecare dintre cămășile care mi-au fost prezentate.

Astfel am învățat și astfel recomand: fiecăruia îi revine răspunderea (deși, așa cum am spus, se poate cere ajutor) de a învăța sau incorpora partea care îi este utilă din fiecare tehnică, ceea ce îi convine din fiecare dintre tehnici, din tot ce a citit și știe că se va potrivi cu stilul personal și cu propriul mod de a medita.

Meditaţie prêt-à-porter

O posibilă tehnică inițială va trebui să includă aproape întotdeauna câteva dintre următoarele puncte:

O pregătire, inclusiv alegerea unui loc (în care să nu fim întrerupți), haine lejere (greu ar fi altfel) și o postură comodă, care să nu presupună atenție specială și nici efort pentru a fi menținută (dacă nu suntem obișnuiți să ne așezăm pe jos, în poziția lotusului, și ne impunem să meditām când ne concentrăm pe postură, nu vom reuși decât să ne menținem echilibrul).

O atitudine relaxată și liniștită. Închizând ușor ochii sau privind un peisaj liniștitor. Lumina unei lumânări poate fi de mare folos.

O respirație naturală, fără să încercăm să schimbăm ritmul (cel puțin la început). Să lăsăm atenția să se centreze pe modul în care curge aerul prin corp, profitând de fiecare expirație pentru a relaxa complet mușchii corpului (pe unele persoane le ajută să vizualizeze un loc imaginar).

Să instalezi liniștea în minte. Să reușești să-ți oprești gândurile. De fiecare dată când apare un gând sau o idee, să nu încerci să le blochezi sau să le elimini. Să le lași să treacă (îmi place să-mi închipui că privesc cerul, și acest gând este o pasăre care îmi traversează spațiul vizual – nu o urmez cu privirea, pur și simplu o las să treacă și continui să privesc cerul).

Și ce-ar mai fi? Nu mare lucru, cu excepția unei anumite răbdări și perseverențe. Numai puțin câte puțin vei simți că începe să se întâmple ceva diferit pentru tine. Nu în tine, ci pentru tine. Și unele lucruri vor deveni dintr-odată clare pentru ochii tăi cei mai curați.

Înainte de a ajunge aici, percepția ta asupra vieții se realiza prin ecranul aspectelor tale mai mult sau mai puțin nevrotice, uneori concav, mărind totul în mod inutil, alteori convex, micșorând lucrurile periculos de mult. Viziunea distorsionată pe care o vedem se corectează automat cu ajutorul ecranului neted și clar al spiritului.

Acest obiectiv nu poate fi căutat, dar vine întotdeauna.

Este un proces îndelungat, poate fi chiar întortocheat, mai ales pentru cei care caută cu disperare rezultate imediate. Nu încerca să scurtezi calea, caută direcția și urmeaz-o.

Nu-ți pierde timpul analizând iar și iar dacă este cea mai bună cale sau dacă ai ales calea cea bună, pentru că atunci îți pierzi flexibilitatea, iar meditația nu-ți mai e de nici un ajutor.

Nu te aștepta la rezultate imediate. Ai răbdare, nu te lăsa cuprins de neliniște, răspunsul va sosi la momentul potrivit, când nu va fi o confirmare a ceva, ci semnul că ai ajuns.

Pe cale, mai ales când ai îndoieli, cel mai bun lucru pe care poți încerca să-l faci este să râzi de ele și, în treacăt, și de tine.

Majoritatea oamenilor, când au o îndoială, indiferent cât de important sau de banal ar fi subiectul, au tendința să o transforme într-o chestiune de viață și de moarte. Sunt convins că, în această privință, marii maeștri ai umanității au fost strămoșii noștri evrei, capabili să râdă în aceeași măsură de îndoieli și de greutăți, de chestiuni profane și sacre. Mai încolo vom discuta mai în detaliu și despre râs, dar deocamdată, anticipând puțin, iată următoarea anecdotă atribuită renumitului umorist evreu James Louis Baldwin.

Acesta a fost întrebat, într-un interviu, dacă majoritatea evreilor cred sau nu în existența lui Dumnezeu și pe ce se baza răspunsul său.

El a răspuns că poporul evreu are multe caracteristici definitorii și că una dintre trăsăturile sale cele mai notabile este să se îndoiască de aproape orice.

– Mulți dintre noi, a spus Baldwin, ca să dea un exemplu, nu sunt prea siguri că Dumnezeu există, dar ceea ce știm cu siguranță absolută este că, indiferent dacă există sau nu, noi suntem poporul său ales.

Este mai mult decât probabil ca aceia care știu mai multe lucruri despre meditație și cei care apreciază semnificația acesteia să se supere citind ceea ce urmează, dar sper să înțeleagă că echivalența are numai un scop didactic.

Meditaţie și rugăciune

Francisco Jalics spune că înțelepciunea Orientului ne-a făcut recent să ne deschidem către cunoașterea avantajelor și virtuților meditației. Preotul iezuit recomandă fără rezerve practicarea acesteia ca o cale de dezvoltare personală.

În ceea ce privește indicarea câtorva sfaturi tehnice, preotul spune, mai mult sau mai puțin, următoarele:

Pentru a medita, începe prin a găsi un loc liniștit, în care nimeni să nu te poată întrerupe, dacă e posibil, fără zgomot și în singurătate. Poate fi aproape orice loc, o încăpere separată din casă, canapeaua, mica terasă a casei mătușii tale de la țară, o plajă solitară sau o mică piață de la periferia orașului. Dacă îți e greu să găsești un asemenea loc, încearcă să mergi într-o biserică. Cu excepţia câtorva ore, bisericile sunt locuri destul de liniștite și solitare.

Așază-te în liniște, în locul pe care îl dorești, și repetă în minte o mantră. Poate fi propriul tău nume, un cuvânt în sanscrită sau o frază oarecare, pe care o poţi repeta fără să te gândești foarte mult. Încă o dată, dacă nu găsești nimic mai bun, îți poate fi de folos Tatăl Nostru sau Ave Maria.

Acum golește-ți mintea de orice altceva care să nu fie prezența ta acolo, făcând ceea ce faci, și, în liniște, deschide-ți inima către ceea ce se întâmplă.

Se poate întâmpla ca, văzându-te meditând astfel, spune la sfârșit părintele Jalics, unii să creadă că te rogi, dar nu-ți face griji, tu și cu mine știm că de fapt meditezi.

Există oare un mod mai genial de a explica faptul că a te ruga este, în multe sensuri, un mod particular de a medita?

Când descriam spiritualitatea, spuneam că trece dincolo de aspectul fizic și religios al persoanelor. Când vorbim despre meditație, vedem că, deși religiile pot recurge la meditație, aceasta nu este apanajul religiozității, deoarece poți să fii ateu și să meditezi. Rugăciunea este, alături de meditație, acțiunea spirituală prin excelență, deși între ele există unele aspecte care le diferențiază.

Rugăciunea ca instrument esențialmente religios

Rugăciunea este expresie și manifestare a credinței și, din acest motiv, ni se pare absurdă posibilitatea ca un ateu să se roage; deși, așa cum vom vedea mai departe, eu am propriile îndoieli în ceea ce privește presupusa ei inutilitate sau inadecvare, chiar și pentru aceia care spun că nu cred.

Deși, pentru a medita, cuvintele și conținuturile sunt neesențiale, și uneori impedimente (cu excepția situației în care folosim mantre), în cazul rugăciunii, cuvintele par să facă parte integrantă din atitudinea de a te ruga, chiar când este clar că atitudinea de dăruire și deschidere din rugăciune este mult mai importantă decât recitarea repetitivă a unor rugăciuni pe care le-am învățat pe dinafară, ca și cum ar fi un pașaport către grija și simpatia Domnului, când încă nu știam ce înseamnă.

Paulo Coelho, în cartea sa La râul Piedra am șezut și am plâns, spune o poveste care ne îndeamnă să ne gândim la acest lucru:

Un misionar spaniol vizita o insulă, când s-a întâlnit cu trei preoți azteci.

– Cum vă rugați voi? a întrebat părintele.

– Avem doar o rugăciune, a răspuns unul dintre azteci. Noi spunem: „Doamne, Tu, care ești infinit, amintește-ți de noi“.

– Frumoasă rugăciune, a spus misionarul. Dar nu este chiar acea rugă bineplăcută lui Dumnezeu. Am să vă învăț una mult mai bună.

Părintele i-a învățat o rugăciune tradițională, prin care i se aduceau laude lui Dumnezeu, și și-a văzut de drum. După câțiva ani, aflat pe nava care îl ducea înapoi în Spania, a trebuit să treacă din nou pe lângă insulă. De pe punte, i-a văzut pe cei trei preoți pe plajă, care păreau să-i facă semne de recunoaștere.

– Părinte! Părinte! i-a strigat unul dintre ei, apropiindu-se de ambarcațiune mergând pe apă. Învață-ne din nou rugăciunea pe care o ascultă Dumnezeu! Nu am reușit să o ținem minte!

– Nu contează, a spus misionarul, văzând miracolul. Eu m-am înșelat.

Și și-a continuat călătoria, rușinat în fața lui Dumnezeu pentru că nu înțelesese mai devreme că El, care vorbește toate limbile, ascultă toate rugile.

Rugăciunea este, pentru majoritatea persoanelor și religiilor, un dialog cu divinitatea, și de aceea un act de credință și o dovadă a prezenței reale a lui Dumnezeu. Fără Dumnezeu nu există rugăciune, pentru că nu avem cui să-i adresăm rugile. Rugăciunea atestă și reafirmă încrederea celui care se roagă că Dumnezeu îi ascultă mesajul. Și nu doar asta – El face acest lucru pentru că îi pasă de relația noastră. Rugăciunea nu este un mesaj lansat la întâmplare unei divinități îndepărtate, unei divinități străine, ca mesajele care se trimit stelelor, în eventualitatea că le primește cineva și fără nici o speranță de răspuns; este o comunicare asumată cu un eu-tu sau tu-eu.

O comunicare care își are epicentrul în interiorul persoanelor. Inima este cea care se roagă. Rugăciunea este o activitate spirituală, nu o activitate intelectuală și, din acest motiv, nu e nevoie să acordăm prea mult timp din rugăciune raționamentelor. Nu în zadar spune Sfânta Tereza că rugăciunea nu înseamnă să te gândești mult, ci să iubești mult.

A te ruga este o capacitate evolutivă

Acum câțiva ani, în Mexic, când împărțeam un spațiu de conferințe cu un grup de preoți și gânditori din toate disciplinele, la o întâlnire pentru femei creștine, un profesor de biologie a susținut, la o masă rotundă, un concept pe care nu-l mai auzisem niciodată. A fost ca răspuns, completare sau contraargument la afirmația mea referitoare la ce anume definește regula evolutivă a omului ca atare. Spuneam că aspectul care a evoluat cel mai mult la rasa umană nu este atât inteligența sa, cât capacitatea de a râde și de a plânge. El a susținut că îmi împărtășea părerea că Homo sapiens nu reprezintă culmea evoluției; pentru el, omul inteligent a continuat să crească și să evolueze până când i-a făcut loc lui Homo orans, cel care are capacitatea de a se ruga, omul care caută adevărul propriei existențe spirituale.

Mi s-a părut mai mult decât interesant să accept acest punct de plecare, mai ales pentru că îmi permitea să stabilesc că, deși rugăciunea poate fi considerată fenomenul primar al vieții religioase, nu îl distinge în mod necesar pe omul religios de cel care nu este. Dacă tehnica rugăciunii presupune intrarea în sine, separarea de lucrurile materiale care ne alienează pentru a ne întâlni astfel cu Dumnezeu (în afara cazului în care îl echivalăm pe Dumnezeu cu religia, ceea ce nu era intenția nici unuia dintre cei prezenți în acel moment), cea mai bună consecință de sperat din această călătorie de introspecție era să închei natural printr-o deschidere către ceilalți.

Urmând cea mai poetică imagine a creștinătății, rugăciunea s-ar putea defini ca un tren încărcat cu iubire care, plecând din spiritul nostru, face escală în Dumnezeu, în direcția gării finale, care este întotdeauna aproapele.

Renumita rugăciune a Sfântului Francisc din Assisi nu o poate exprima mai clar:

Doamne,

fă din mine un instrument al păcii tale:

unde e ură, să pun iubire;

unde e ofensă, să pun iertare;

unde e discordie, să pun uniune;

unde e eroare, să pun adevăr;

unde e îndoială, să pun credință;

unde e suferință, să pun speranță;

unde e ceață, să pun lumină;

unde e tristețe, să pun veselie.

Să nu mă preocupe atât de mult

să fiu consolat, cât să consolez,

nu să fiu înțeles, cât să înțeleg,

nu să fiu iubit, cât să iubesc.

Pentru că dăruind vei dobândi,

Uitând vei găsi,

Iertând, vei reînvia la Viață.

Mulți au spus că rugăciunea funcționează de multe ori ca un mod de a fugi de realitate, și eu cred că e adevărat, deși susțin și că această mică fugă de realitate poate la rândul ei însemna dorința, căutarea și modul de a trăi mai bine.

Este evident că omul nu poate fugi de lumea în care i s-a dat să trăiască, dar poate și trebuie să încerce să trăiască mai bine în această lume. Aceasta este transformarea pe care o caută rugăciunea și spiritualitatea.

Când majoritatea credincioșilor se roagă, așteaptă într-un anumit fel un răspuns și doresc, chiar dacă nu o spun, ca acesta să fie cât mai evident (și cât mai rapid…).

Credința spune că rugăciunea este o sămânță care germinează întotdeauna.

În unele cazuri, o poate face în puțin timp; în altele, poate întârzia mult, dar ideea este că niciodată nu va cădea pe pământul sterp: mai devreme sau mai târziu, va sfârși prin a da roade.

Modernitate versus spiritualitate

Progresul copleșitor al tehnologiei, în special al roboticii și al internetului, a schimbat pentru totdeauna viața pe planetă, pe de o parte dând acces aproape nelimitat și instantaneu la toate cunoștințele omenirii și pe de alta, oferind, ca niciodată până acum, noi posibilități de interacțiune cu exteriorul, nu numai prin faptul că o poți face fără să ieși din casă, prin intermediul spațiului virtual, ci și prin posibilitatea de a avea dialoguri și contacte virtuale în anonimat total.

Suntem instalați pe deplin în ceea ce Alvin Toffler anticipa că va urma, „Al Treilea Val“. După ce am beneficiat o vreme de avantajele și confortul la care ne-a dat acces tehnologia de avangardă, încep să ne lipsească unele lucruri mai primitive și esențiale; ca urmare a (sau mulțumită) acestui

lucru, în loc să ne transformăm în roboți eficienți și fără suflet, au ieșit la iveală trăsăturile noastre mai nostalgice și sensibile.

Cu riscul de a fi calificați drept „antici“ sau „demodați“, societatea pare să ne ceară să sărbătorim sosirea acestei „modernități“ și să o punem în serviciul nostru, pentru a ne bucura de confortul pe care ni-l promite (evident, contra unui preț modic), în timp ce, pe de altă parte, începe să sublinieze importanța revenirii la lucrurile simple: satul, laptele proaspăt muls, întâlnirea și dialogul față în față, pâinea de casă…

Această contradicție nu poate avea un final fericit.

Decizia de a trăi prefăcându-te nu are niciodată un astfel de final.

Pentru a defini comportamentul nevrotic, Freud folosea o imagine care descrie bine ce vreau să spun.

Închipuie-ți că ești condamnat să îți disimulezi adevărata înclinație către ceva. Să presupunem că, întrucât acest lucru „te avantajează“, trebuie să lingușești un șef care urlă; imaginează-ți că, pentru că așa au decis părinții tăi, te vezi nevoit să urmezi o facultate care nu îți place; pune-te în locul cuiva care nu are altă posibilitate decât să-și împartă viața cu o persoană cu care nu are nici o afinitate.

Să spunem acum că, pentru a putea merge mai departe și a nu plăti prețul de a arăta ce ți se întâmplă în realitate, decizi să-ți ascunzi adevăratele sentimente într-un butoi din lemn și să bați apoi capacul în cuie. Cum în această poveste imaginară nu-ți permiți luxul de a lăsa să se întrevadă că ai ascuns ceva în butoi, decizi să îl ascunzi, aruncându-l în apă.

În această situație va trebui să fii mereu atent, ca să ții ascuns butoiul, pentru că, dacă nu ai mereu grijă să-l împingi la fund, va ieși la suprafață și va fi văzut de toată lumea.

Poate că nu ți se pare un efort prea mare să-l menții acolo, în comparație cu beneficiul pe care îl obții sau cu prejudiciul pe care îl eviți, dar gândește-te… nu te poți îndepărta de acel loc, nu poți să nu fii atent, nu te poți

odihni, nu poți decât să te resemnezi în fața acestei condamnări, într-un anume fel autoimpusă.

Păstrarea unei aparențe funcționează în același mod. Energia pe care o cheltui ascunzând adevărul nu poate fi folosită pentru a-ți trăi viața, și cu atât mai puțin pentru a fi fericit. Această risipă este ușa către disconfortul cronic al insatisfacției, ușă care asigură accesul către o conduită toxică sau autodistructivă care ia de multe ori forma unei boli (fizice sau psihice), ce se poate manifesta prin intermediul unei explozii brutale, de neînțeles pentru toți.

Acestea fiind spuse, nu e greu de înțeles că drumul spiritual, o rută proiectată pentru a ne conduce la esența noastră, poate acționa ca remediu și chiar ca profilaxie a acestor procese. Păstrarea sănătății este foarte dificilă când trăim fără autenticitate și, de vreme ce este imposibilă în plan spiritual, sufletul care se acceptă și se extinde, în timp ce avansează, se însănătoșește pe măsură ce abandonăm, una după alta, atitudinile fictive și rolurile mincinoase.

Par să o confirme sute de articole științifice, care arată importanța spiritualității pentru căutarea și menținerea sănătății. Această stare de bine existențială se caută fie prin intermediul unei religii, prin intermediul meditației, fie pe calea uneia dintre disciplinele orientale atât de răspândite în Occident, cum este yoga, respirația transcendentală sau tai chi.

O nouă medicină

Psihoneuroimunoendocrinologia, o știință aproape nouă, dedicată investigării reacției și conduitei umane, asigură că aceste discipline ne permit să înfruntăm mai constructiv și mai eficient viața, atât în stare de sănătate, cât și de boală. Nu este vorba numai despre un antrenament strategic pentru a face față mai inteligent situațiilor sau doar despre o atitudine mai cooperantă și optimistă în fața tratamentelor pe care le

presupune o boală; este vorba și despre o optimizare mai mult decât verificată a celei mai bune reacții imune a pacientului.

Experimentele și descoperirile din ultimii 25 de ani își propun să confirme o relație intimă între viața spirituală și un pronostic mai bun, deși vechea și tradiționala medicină admite cu greu acest lucru.

Conceptul de „sănătate holistică“ capătă din ce în ce mai multă importanță, mai ales în cazul pacienților care suferă de boli cronice, dat fiind faptul că aici se dovedesc determinante atitudinea pozitivă a pacientului și relația sa cu propria boală.

A antrena un pacient în tehnicile meditației, vizualizării sau relaxării; a-l învăța sau a-i induce să se conecteze cu natura, cu muzica sau cu activitatea care îi place cel mai mult; a-i sugera să revizuiască aspectele psihologice cu un terapeut sau să reia contactul cu religia, dacă a abandonat credința pot face diferența dintre o evoluție complicată și un răspuns mai bun și mai rapid la tratament.

În acest mod, în cazul pacienților dificili, spiritualitatea și religia se pot transforma într-un puternic stimul pozitiv, care îi permit bolnavului să combine armonios două lucruri, care astfel ar fi compatibile: acceptarea bolii și decizia de a-i face față prin intermediul unei mai bune înțelegeri a scopului și a semnificației vieții.

Puterea rugăciunii

La Institutul Mind-Body, din cadrul Universității Harvard, se studiază de 30 de ani efectul vindecător pe care îl au rugăciunea și meditația asupra corpului uman. Conform statisticilor, simpla căutare personală a răspunsurilor la întrebările mai spirituale, cum sunt semnificația și relația omului cu sacrul și transcendentul, ajunge să aducă schimbări în cazul pacientului, care se traduc rapid într-o reconfigurare a pronosticului și a

tratamentului. Cu atât mai mult acest lucru se întâmplă în contextul practicării credinței într-un mediu religios, al cărui sistem organizat de credințe, practici, ritualuri și simboluri este, conform acestor studii, calea de aur pentru a lua contact cu aceste aspecte vindecătoare, mai profunde și spirituale.

Știința nu poate să nu se întrebe (și e bine să fie astfel) cum acționează credința religioasă, spiritualitatea, meditația sau rugăciunea pentru a produce acest efect pozitiv asupra sănătății.

Sunt întrebări pe care medicii și cercetătorii și le pun în fața îmbunătățirilor nesperate sau a vindecărilor miraculoase și, bineînțeles, propunându-și să descopere mecanismul de acțiune al acestora.

Efectul are legătură cu restabilirea relației dintre om și Dumnezeu, cum asigură credincioșii? Sau cu întâlnirea dintre om și credința sa, cum spun misticii?

Sau poate este rezultatul schimbării atitudinii pacientului, ca urmare a contactului asumat cu credințele sale religioase, uneori uitate?

Poate că toate aceste căi acționează pur și simplu diminuând nivelurile înalte de stres pe care le au întotdeauna pacienții și care complică în mod iremediabil boala care se tratează.

Care este adevărul?

Unele descoperiri

După excelentele lucrări ale doctorului Benson, de la Harvard, nimeni nu se mai îndoiește de impactul fizic pozitiv de care beneficiază cei care se roagă sau meditează.

Studiind creierul cu o tehnică avansată de mapare, se poate înregistra, în timpul rugăciunii, o deplasare a activității centrale de la lobii frontali către cei laterali, care conțin, după cum știm până acum, centrii ce controlează localizarea temporo-spațială și diferențierea între înăuntru și afară. Într-un al doilea moment, activitatea scoarței cerebrale se reduce, și activitatea se transferă nucleilor de la baza creierului care, coordonați de sistemul limbic, înregistrează și controlează emoțiile și trăirile noastre, inclusiv pe cele spirituale. Între timp, ritmul cerebral se modifică până trece la un ritm alfa, legat de ani buni de percepție, creativitate și așa-numitele fenomene parapsihice.

În cadrul unei investigații realizate acum 20 de ani în Statele Unite, medicii de la spitalul Municipal din San Francisco au demonstrat cu înregistrări evidente nu numai că pacienții care se rugau (în afara urmării tratamentului convențional) evoluau mai bine decât cei care nu o făceau, ci și că un răspuns la fel de favorabil îl aveau acei pacienți internați care beneficiau de rugăciunile unor terți din exterior, chiar dacă ei nu se rugau (ceea ce dădea de înțeles că efectele „vindecătoare“ ale rugăciunii s-ar putea să nu fie legate – sau cel puțin nu exclusiv – de credința pacientului).

Zeci de rezultate similare au confirmat de atunci aceste descoperiri în aproape toate domeniile medicinei, îmbunătățind succesele terapeutice atunci când combinau, spontan sau în urma unei indicații, tratamentul convențional cu rugăciunea.

S-au înregistrat un număr mai mare de sarcini datorită fertilizării in vitro, scurtarea timpului general de internare a pacienților cu patologii clinice, perioade postoperatorii mai scurte și cu mai puține complicații în operațiile pe cord deschis, evoluții mai bune ale pacienților cu forme de cancer presupus terminale.

În acest sens, trebuie menționată activitatea doctorului Larry Dossey, medic oncolog și ateu declarat.

Surprins de descoperirile de la San Francisco și nu numai, Dossey s-a decis să facă o cercetare, urmând în mod riguros metoda științifică, pentru a ști

dacă această îmbunătățire nu era cumva rodul exclusiv al autosugestiei (pacientului și/sau a cercetătorului).

Experimentul lui Dossey poate părea inovator, provocator și poate îndoielnic, dar rezultatele obținute mi se par surprinzătoare și concludente.

Dossey și-a împărțit pacienții din secția lui de oncologie în patru grupe. Prima primea doar tratamentul convențional. A doua se ruga cu credință, din convingere personală. A treia grupă beneficia de rugăciuni din exterior de la rude sau prieteni, fie că pacientul se ruga, fie că nu. Și a patra grupă de pacienți, pentru care se rugau persoane necunoscute, din afară.

Într-o primă fază, experimentul a demonstrat categoric efectele benefice ale rugăciunii, fie personală, fie a altora. Trebuie ținut cont că starea pacienților era evaluată de profesioniști care nu știau din ce grupă face parte pacientul respectiv și nici nu aveau voie să întrebe.

Dar Dossey dorea alte certitudini. Și atunci a realizat unul dintre acele teste care în medicină se cheamă dublu sau triplu orb. De data aceasta, a lucrat cu două grupe de pacienți: pentru una dintre grupe a organizat lanțuri de rugăciune, și pentru cealaltă nu. Pacienții nu știau în care grupă se aflau, și nici medicii care îi evaluau. La sfârșitul experimentului, 80% dintre pacienții care se aflau în lanțul de rugăciune își îmbunătățiseră starea într-o mai mare măsură decât ceilalți.

Lucrarea scrisă de Larry Dossey spre a fi prezentată la Congresul de Oncologie se încheia, mai mult sau mai puțin, astfel:

„Nu pot explica lucrurile observate sau înregistrate, dar știu că ceva există.

Eu nu știu dacă cred în Dumnezeu, dar nu am nici o îndoială în ceea ce privește efectul vindecător al rugăciunii asupra pacienților."

Bineînțeles că vor exista în continuare cercetători care să conchidă că un nivel înalt de credință, mai ales în „controlul lui Dumnezeu asupra tuturor lucrurilor", se traduce, în cazul persoanelor internate, în niveluri crescute de stimă de sine, într-o atitudine clar optimistă cu privire la pronosticul vital

și, prin urmare, într-o mai mare deschidere de a colabora cu ceea ce tratamentul așteaptă de la ele.

Oricum ar sta lucrurile, sunt numeroase studiile care evidențiază că spiritualitatea, credința și introspecția asistată diminuează în mod clar efectele colaterale ale tratamentelor „agresive“ precum chimioterapia în evoluția unor boli grave cum este cancerul, reduc anxietatea și stresul asociate cu anumite proceduri complexe sau dureroase de diagnosticare și îmbunătățesc calitatea vieții pacienților cu boli terminale.

Rugăciune și spiritualitate în cazul persoanelor sănătoase

Un experiment foarte interesant a fost realizat prima dată în India, apoi în diferite spitale universitare din lume. Un grup de studenți s-au prezentat ca voluntari pentru un experiment cu privire la impactul organic al spiritualității. Unei jumătăți dintre ei i s-a cerut să vadă un film de aproape două ore despre lucrarea și gândirea Maicii Tereza din Calcutta, și celeilalte jumătăți i s-a proiectat un documentar de 45 de minute despre cel de-al Doilea Război Mondial. În dimineața următoare, toți voluntarii s-au prezentat în laboratorul de analize clinice ca să li se verifice anumiți parametri.

Ușoara scădere a tensiunii arteriale și a nivelurilor de zahăr și lipide în sângele celor care au văzut filmul cu Maica Tereza nu a fost luată în considerare, dar nivelul semnificativ crescut de imunoglobină „A“ din saliva acestora i-a alertat pe toți, în sensul că era mult de cercetat în acest sens.

În diferite centre de sănătate, s-a trecut la măsurarea secvențială a prezenței de substanțe sănătoase sau vindecătoare la pacienți în cazul cărora rugăciunea făcea parte din viața lor. Dincolo de previzibila creștere generală a endorfinelor, la acești pacienți, s-au constatat niveluri scăzute de interleukine, asociate de obicei cu o funcție mai bună a imunității, cu o

funcționare optimă a reacției generatoare de neutrofile. Cu alte cuvinte: un nivel mai mare de apărare contra bolii, o protecție împotriva tensiunii arteriale și o încetinire a procesului de îmbătrânire.

Rugăciunea făcută cu credință. Rugăciunea făcută fără credință

În ciuda faptului că experimentele relatate cu referire la îmbunătățirea stării pacienților care nici nu știau că se făceau rugăciuni pentru ei sunt convingătoare și tulburătoare pentru o minte antrenată în domeniul științei, mintea mea logică continuă să-mi spună că efectele benefice ale rugăciunii necesită credința persoanei care se roagă.

Și sunt convins că lucrurile stau astfel, și nu invers.

Vreau să spun: credința (chiar dacă este fără rugăciune) poate muta munții; rugăciunea fără credință… presupun că nu.

Mahatma Gandhi era un mare cunoscător al lui Iisus din Nazaret; de fapt, în unele dintre biografiile sale se povestește că a fost pe punctul de a se converti la creștinism; dacă nu a făcut-o, a fost din cauza unei experiențe nefericite: însoțindu-l într-o dimineață pe un prieten din copilărie care dorea să-i arate biserica lui, nu a fost lăsat să intre, pentru că nu era alb. Această experiență i-a marcat relația lui Gandhi cu creștinismul pentru toată viața, deși nu a încetat niciodată să vorbească despre Iisus ca fiind primul său model.

Se povestește că, într-o zi, Gandhi era așezat lângă un râu, și cineva l-a întrebat de ce nu-i place creștinismul. Mahatma a spus că nu creștinismul îi displăcea, ci mulți dintre creștini.

Pentru a explica de ce spunea acest lucru, a băgat mâna în râu, a scos o pietricică și a spus:

– Mulți creștini sunt ca piatra aceasta: își petrec toată viața udându-se în râul Adevărului, dar dacă îi desfaci în jumătate…

Gandhi a lovit piatra de una mult mai mare.

Piatra mai mică s-a spart în jumătate, și el a arătat-o celor care îl ascultau.

– În interior sunt uscați precum această piatră, a explicat el; în ei nu a pătruns nimic din râul care le-a udat toată viața exteriorul.

Rugăciunea golită de sentiment și de dăruire este învățătura fără educație, este biserica fără credință, este morala fără principii.

Să te rogi înseamnă să ai un dialog cu divinitatea, înseamnă să suni la ușa lui Dumnezeu. Și acest lucru e posibil dacă îl faci cu inima deschisă, chiar dacă nu știi nici cum să suni la sonerie.

Odată, în satul rabinului Baal Shem Tov, s-a întâmplat un miracol: râul a dat pe dinafară, și apa, care înainta amenințând să distrugă tot în cale, s-a oprit miraculos la intrarea în sat, fără să strice nimic, fără să facă rău cuiva.

Baal Shem Tov i-a mulțumit lui Dumnezeu pentru miracol, și de data aceasta El a răspuns:

– M-a impresionat ruga lui Shmuel… a spus Domnul.

Marele rabin s-a dus să-l vadă pe Shmuel, pe care toți îl considerau prostul satului.

– Ce rugăciune ai înălțat bunului Dumnezeu în ziua în care s-a revărsat râul? l-a întrebat, după ce i-a mulțumit pentru ce făcuse pentru toți.

– Nu știam ce cuvinte să folosesc, a spus Shmuel, de fapt, nu aveam la mine cartea de rugăciuni și nici nu aș fi știut pe care să o aleg... Așa că am recitat alfabetul și i-am spus Atotputernicului: „Iată toate literele, Doamne, potrivește-le și construiește cu ele cea mai bună rugă pentru a-ți putea cere să aperi acest sat“.

Cartea a IV-a

Rezultatele

Seninătate

Recunoștință

Bună dispoziție

Slujire

Grăbește-te încet

Să ne imaginăm că ai ajuns la acest capitol sărind peste altele care ţi s-au părut mai puţin atrăgătoare sau deloc tentante.

Să presupunem, mai bine, că îl citești pe acesta cu o atenţie deosebită deoarece crezi sincer că tema timpului este, într-adevăr, unul dintre aspectele care îţi dau cele mai mari bătăi de cap, unul dintre lucrurile pe care știi că ar trebui să le rezolvi.

Să spunem că, într-adevăr, speri ca în aceste câteva paragrafe să găsești, în sfârșit, un mod de a rezolva salutar stilul conflictual în care abordezi miile de lucruri de rezolvat care așteaptă în fiecare zi.

Să admitem că ai încercat deja să rezolvi această chestiune trecându-ţi în agendă voinţa și disciplina și că nici una dintre aceste soluții „oferite“ nu a schimbat simțitor durerile de cap pe care ţi le dau, când te confrunți cu ele, lipsa de punctualitate a unora, indiferenţa celor ineficienți, graba celor care lasă totul în ultima clipă.

Cu un astfel de bagaj, ca multe altele, ai ajuns până aici dorind să înveți sau să descoperi ieșirea din acest impas, din acest labirint în care ai intrat nici tu nu mai știi când.

Cu toate acestea, în ciuda dedicării tale autentice și a deschiderii la propunerile pe care încă nu le cunoști, dar pe care le aștepți de la mine, după ce ai citit fiecare cuvânt din acest text bănuind și dorind să fie util, tragi concluzia că până aici, cel puţin, nu ai găsit nimic din ceea ce căutai.

Până aici, cel puţin, nu avem decât discuții introductive și nici măcar nu am intrat în subiect.

Respiră adânc…

Perspectivele nu par încurajatoare.

După ce vei termina de citit acest mic eseu, îți vei da seama că ai pierdut inutil câteva minute din acest timp atât de prețios pentru tine…

Pentru că, să fim cinstiți, ultimul paragraf nu aduce nici el prea mult, nu-i așa?

Așa cum se obișnuiește să se argumenteze, putem spune mai tare, dar nu mai clar: lectura acestui capitol nu te-a ajutat deloc pentru că eu nu am spus nimic. Absolut nimic.

Ei bine… ce-ai să faci acum?

Înseninare

Citește încă o dată ultimul paragraf din capitolul anterior.

Privește-te cu sinceritate, ca și cum ai fi martor la ce ți se întâmplă…

Întreabă-ți nerăbdarea cum vom continua.

Întreabă-ți proasta dispoziție, pe care nerăbdarea ți-o produce uneori, dacă ai să-mi ierți această mică glumă.

Întreabă-ți exigența dacă este capabilă să accepte că tocmai asta ți se întâmplă în viață, iar și iar.

Amintește-ți că, din păcate, ți se întâmplă chiar și în unele situații în care nici măcar nu poți visa să „închizi cartea“ și să o arunci pe geam…

Numai de data aceasta îți propun să acorzi timp lucrurilor și ție însuți. Poate, cine știe, ceva din cele ce urmează îți va fi util. Chiar dacă ar fi numai confirmarea că nu ești singur în acest labirint al celor stresați și

nerăbdători, care aleargă îngrijorați toată ziua și în fiecare zi după timpul care le scapă (niciodată nu s-a spus mai bine) „secundă cu secundă"…

Toți știm că avem tot felul de nevoi și dorințe. Toți ne dăm seama că unele se suprapun, uneori contradictoriu. Toți tolerăm cu greutate că trebuie să stabilim priorități în funcție de importanță sau de urgență, chiar dacă aceste lucruri nu sunt dintre cele care ne fac cea mai mare plăcere.

Acum îți propun ca, înainte de a continua să citești, să îți rezervi câteva minute ca să facem împreună un mic exercițiu, care ne va oferi material pentru ce voi încerca să-ți explic după aceea:

Să luăm două foi de hârtie și să facem două liste de necesități, dispuse pe coloane, una sub alta, așa cum ne vin în minte.

Pe prima foaie, lista lucrurilor de care avem nevoie sau pe care le considerăm urgente, fie că sunt importante, fie că nu.

Pe cealaltă foaie, lista lucrurilor pe care le dorim, pe care vrem să le realizăm sau pe care nu am dori să le pierdem, care sunt cu adevărat importante. Acel tip de priorități de care nu ne ocupăm prea mult în acest moment, deoarece știm că nu sunt urgente, dar nici nu dorim și nici nu am putea renunța la ele.

Nu te gândi prea mult. Intelectul întinde capcane când e vorba despre ce este important sau urgent. O să vedem mai târziu. Acum scrie doar cinci sau șase lucruri pe prima listă (cu lucrurile urgente), apoi tot atâtea pe a doua (cu lucrurile importante). Începe.

Nu-ți pune problema dacă e corect sau nu ca aceste nevoi să se afle acolo.

Nu fi judecător. Fii doar un martor, un scrib. Observă ceea ce îți apare în minte în legătură cu întrebarea și notează.

* * *

Acum, dacă ai terminat, uită-te pe liste.

Ce spune despre tine faptul că acestea sunt urgențele sau prioritățile tale?

Ce spune ce ai scris pe aceste foi despre acest moment din viața ta?

Bineînțeles, cu ceva vreme în urmă, aceste liste ar fi fost foarte diferite (și este normal și sănătos să fie astfel).

Acum, iată și marea întrebare:

Acționezi în congruență cu listele nevoilor tale, mai ales cu lista lucrurilor mai importante?

Nu te grăbi… ia-ți puțin timp înainte de a răspunde. Dă-ți câteva exemple care să demonstreze că este așa…

Încă puțină analiză.

Există lucruri care apar pe ambele liste? De ce?

Ești tentat să schimbi locul vreunui lucru?

Ai dori să tai sau să adaugi ceva pe vreuna dintre liste?

Fă-o, dar nu înceta să te întrebi ce anume îți arată acest lucru în legătură cu cine ești și în legătură cu locul și situația în care te afli acum.

Nevoia lipsă

Seninătatea (sau un concept echivalent) se află pe vreuna dintre listele tale?

Sper sincer că da, deși bănuiesc că dacă ești asemenea celor 90% dintre cei care pot citi acum această carte, seninătatea nu figurează pe nici una dintre listele tale.

Dacă într-adevăr nu este pe listă, te rog să o incluzi.

Pe care dintre cele două? Tu alegi.

Buddha afirma că există doar două căi care ne pot conduce la mulțumirea deplină și la pacea interioară:

Satisfacerea fiecăreia dintre dorințele noastre.

Anularea tuturor dorințelor noastre.

După ce îi citești învățătura, îți dai seama că, în mod cert, această ultimă cale, cea care presupune să renunți la dorințe, este foarte grea pentru noi, cei născuți și educați în Occident, dar în același timp îți dai seama că nici prima cale nu este fezabilă.

Și atunci, adaug eu: să fie inevitabil ca frustrarea ascunsă în unele dintre dorințele noastre să ne fure seninătatea?

Să pariem că nu și să vedem cum putem lucra în direcția evitării acestei capcane.

Într-o lume care oferă, așa cum am spus, aproape tot timpul, mult din aproape orice și rapid, seninătatea este o excepție. Se pare că nu avem timp să ne ocupăm de ea și posibil din acest motiv s-ar putea să ne fi abandonat pe noi înșine. Prea multă muncă, prea multă ambiție, prea multe probleme la care să ne gândim, prea multe lucruri de care să ne ocupăm, prea multe urgențe (inclusiv pentru a ne bucura de viață).

Stresul este o monedă curentă în marile orașe, dar nu foarte mulți par să facă într-adevăr ceva constructiv în acest sens. Locuim în spații de asfalt, smog și cu prea puține zone verzi, pe care oricum nici nu le vizităm. Suntem obsedați mult mai mult de dietă decât de un stil alimentar sănătos.

Reacțiile individuale în fața stresului pot varia considerabil, în aceeași măsură în care variază gravitatea și consecințele apariției acestuia.

În ziua de azi, anxietatea, neliniștea, o anumită instabilitate emoțională, incertitudinea și unele mici temeri cotidiene sunt considerate parte firească a prețului de a trăi în lumea modernă, dar nu ar trebui să fie astfel.

Nu este o noutate că aceste probleme (aparent minore) conduc, puțin câte puțin, la instalarea unor simptome fizice și la apariția unor adevărate boli, a căror cauză este, în mod direct sau indirect, slăbirea sistemului de apărare natural al corpului, ca urmare a dispariției progresive a unui anumit tip de celule sangvine (limfocite), implicate în apărarea împotriva unor virusuri și împotriva multor tipuri de celule tumorale.

Disfuncții sexuale, dureri de cap, probleme digestive, boli de piele, infertilitate, insomnie, ulcer și bine-cunoscuta și periculoasa hipertensiune (cauză a două din trei infarcte miocardice) sunt pe lista celor mai probabile. Ca să nu vorbim despre simptomele „psihologice“: pierdere a memoriei, diminuare a capacității cognitive și intelectuale, dificultate de concentrare și chiar depresie sau atacuri de panică.

Ni se spune și am învățat să căutăm siguranța pentru a putea, simțindu-ne siguri, să cucerim starea de seninătate. Și acesta nu ar fi un lucru atât de rău dacă nu am crede că modul de a ajunge la această siguranță înseamnă să îndeplinim toate obiectivele impuse fără excepție de societate (putere, succes, bani și bunuri materiale). Pentru a completa înșelăciunea, „confirmăm“ că ne aflăm pe calea cea bună când auzim aplauzele celorlalți, la fel de pierduți ca noi, care ne invidiază pentru că ne aflăm în locul pe care ar dori și ei să-l ocupe, uitând cu toții, și noi, și ei, că, pentru colectivul social, suntem mai curând potențiali consumatori decât persoane în căutarea fericirii personale.

Este mai mult decât rezonabilă bucuria de a fi atins obiectivul și plăcerea vanitoasă de a fi obținut ce doreai, odată cu ușurarea care apare automat când ajungi la țintă. Dar această stare de bine durează numai un moment, pentru că nici nu am ajuns bine „unde ne doream atât de mult să ajungem“, că suntem deja obligați să căutăm altă țintă, să proiectăm un nou obiectiv, să găsim un nou morcov, să facem o nouă promisiune pentru viitor, să găsim ceva care să ne instaleze încă o vreme în lumea neliniștiților, aflați în căutarea a ceea ce ne va oferi (total neadevărat!) atât de dorita siguranță, care ne va permite să găsim liniștea sufletească.

Timp pentru a nu face

Trăim în mare măsură invadați de aceeași schemă, oarecum perversă: căutăm să ne încărcăm de lucruri care nu ne trebuie, de obiecte pe care nu le folosim.

O bibliotecă plină de cărți, pe care nu le-am citit; CD-uri pe care încă nu am ajuns să le despachetăm și care ne așteaptă în zadar lângă combina muzicală; economii de care nu știm dacă vom ajunge să ne bucurăm; un creier supraîncărcat de informații și cunoștințe, de multe ori inutile, pe care le înmagazinăm și le purtăm în rucsacul intelectului nostru, de colo până colo; o agendă plină de nume și telefoane ale unor persoane cu care rareori ne vedem și vorbim prea puțin.

În cursa noastră de neoprit în care încercăm să fugim de anxietatea de a ne simți goi pe dinăuntru, paradoxal, ne umplem de teamă de fiecare dată când ne conectăm cu o stare de pace sau tăcere. Și atunci, în mare grabă, căutăm să umplem tăcerea cu cuvinte, și calmul cu mișcare, pentru că nu suportăm ideea de nimic și, mai puțin încă, ideea de a nu putea ajunge la „destinația“ de prosperitate pe care cineva ne-a impus-o ca dorință.

Îți propun ca, de azi înainte, să găsești cel puțin o oră pe săptămână în care să te așezi în tăcere și să nu faci nimic.

Nu te speria.

Oricine poate, și tu la fel, să stea o oră fără să facă nimic.

Nici să citești, nici să asculți muzică, nici să vezi un film.

Nimic.

Absolut nimic.

În primele 15 minute, te vei simți oarecum derutat. După aceea, vor apărea iritarea și neliniștea; îți va veni să renunți la acest exercițiu. Dacă perseverezi, poate vor ieși la suprafață, din interiorul tău, tristețe, disconfort și alte lucruri mai neplăcute, mai ales sentimentul de vină deoarece stai „și pierzi timpul (când ai atâtea de făcut)"…

Dacă nu fugi și stai în continuare acolo fără să te judeci, va veni imediat momentul în care neliniștea va dispărea și, de jos, va apărea seninătatea.

Seninătatea celor care nu se tem de ce ar putea întâlni afară, deoarece nu se sperie de ce văd înăuntru, a acelora care învață să trăiască ierarhizând ceea ce sunt, și nu ceea ce au.

O seninătate pe care mulți o numesc a fi fericit.

Poate ți se întâmplă că, după ce ai făcut de multe ori acest exercițiu, să începi să petreci mai mult timp nemișcat sau în tăcere. Bineînțeles, atunci când te afli în pace cu ce este în afară și cu ce este în interior, devine inutil să umpli realitatea cu acțiuni sau cuvinte în exces.

Relaţia cu timpul

Timpul este prea lent pentru cei care așteaptă, prea iute pentru cei care se tem, prea lung pentru cei care se plâng și prea scurt pentru cei care

sărbătoresc. Dar, pentru cei care iubesc… pentru cei care iubesc, timpul este o eternitate.

William Shakespeare

Acum câțiva ani, Carl Honoré, un ziarist născut în Canada, dar care trăiește și lucrează la Londra, a publicat o carte modestă, care a făcut rapid înconjurul lumii (ceea ce pare cel puțin o curiozitate, ținând cont de titlul cărții: Elogiu lentorii).

Spunea Carl Honoré în primul capitol al cărții menționate:

„Care este primul lucru pe care îl faci când te trezești dimineața? Deschizi ferestrele? Te întorci pe partea cealaltă ca să iei perna în brațe? Sari din pat ca să faci zece genuflexiuni și un duș? Nu, primul lucru pe care îl faci este să te uiți la ceas."

Când am citit prima dată paragraful cu pricina, o senzație de neliniște mi-a trecut pe șira spinării… „Acest domn m-o fi spionat?"

Ca terapeut, am învățat că relația personală pe care o stabilește fiecare cu timpul este în mare măsură un indicator al sănătății și al capacității de a te bucura de viață.

Toți am simțit uneori nevoia de a ne opri, de a opri ceasul, ca și cum astfel s-ar opri timpul, pentru a ne bucura fără grabă de compania cuiva, de o situație sau de o înserare minunată.

Când nu reușim, simțim pe bună dreptate că pierdem plăcerea de a privi și a savura aceste lucruri mărunte și, totodată, posibilitatea de a ne bucura plenar de viață, pentru că numai în aceste lucruri, pe care în graba noastră nu le vedem, se află o mare parte a adevăratului sens al lucrurilor.

Te întrebi cum ai putea face tot ce ai de făcut dacă nu alergi; cum să nu înnebunești încercând acest lucru. Serviciul și casa, lectura, prietenii, familia, birocrația… Suntem prinși în această provocare imposibilă.

Ușa de acces în această închisoare alienantă nu trece prin numeroasele lucruri pe care o persoană trebuie să le facă într-o zi, ci prin incapacitatea de a-și lăsa timp pentru a le duce la capăt.

Senzația subiectivă de a nu putea administra congruent și cu abilitate cele 60 de minute dintr-o oră oarecare, obiceiul de a trăi angoasat cele 24 de ore proiectate ale următoarei zile, faptul de a privi cu disperare apropierea zilei noastre de naștere constituie trăsături alarmante ale unui grad, mai mare sau mai mic, de patologie, simbolizând astfel una dintre trăsăturile individului nevrotic: faptul de a se simți prizonier, sclav sau victimă a „tiraniei inexorabile“ a trecerii timpului.

Acum vreo 20 de ani, am scris o poveste pentru un pacient care mă consulta pentru că se simțea un sclav alienat al obligațiilor sale. Povestea intitulată Rebelión [Revoltă], a apărut prima dată în cartea mea Cuentos para pensar [Povești pentru a gândi].

Și, dintr-odată, a sunat soneria.

– Ești acolo? am auzit. A sosit ora!

– Acum plec, am răspuns automat.

– E târziu deja. Deschide ușa.

Era sătul.

S-a gândit să apuce ciocanul și să-l facă…

Cu puțin noroc putea, dintr-o singură lovitură, să termine cu acest chin fără sfârșit.

Ar fi minunat…

Fără controale…

Fără urgențe…

Fără închisoare!!!

Mai devreme sau mai târziu, toți aveau să afle ce am făcut…

Mai devreme sau mai târziu, cineva se va decide să mă imite…

Și apoi… poate altul…

și altul…

și mulți alții vor prinde curaj.

O reacție în lanț, care să ne permită să terminăm pentru

totdeauna cu opresiunea.

Să ne desprindem definitiv.

Să punem capăt dictaturii, sub toate formele ei…

Dintr-odată, mi-am dat seama că visul meu era imposibil.

Sclavia noastră pare să fie, în același timp, singura noastră posibilitate…

Noi ne-am creat propriii temniceri,

și acum, fără ei, societatea nu ar mai exista.

Trebuie să recunoaștem…

Nu am mai ști să trăim fără ceasuri!!!

Povestea nu este o condamnare, ci e un avertisment: o relație proastă cu acest prieten-dușman… ne îmbolnăvește.

Ne lipsește timpul

La început, când ne dăm seama că suntem „depășiți“ de suma lucrurilor pe care trebuie să le rezolvăm în fiecare zi, ne convingem că această situație este trecătoare și că este vorba doar de a „rezolva câteva lucruri, pentru a economisi timp“ (deși, evident, este foarte dificil să fii rapid și eficient, atunci când te lasă memoria sau când este afectată capacitatea de concentrare, tocmai pentru că te copleșește faptul că nu ai timp de nimic).

O nouă patologie (pe care unii colegi deja au căzut de acord să o numească „boala timpului“) umple pagini și pagini de informații și studii, atât în mediul medical, cât și în cel al muncii sociale cu persoane și grupuri.

Această boală este mult mai gravă decât o simplă situație de stres și, în cazuri extreme, poate duce chiar la moarte.

Ca un exemplu crud, merită menționată situația Japoniei, leagănul filosofiei zen și spațiul în care se presupune că frumosul și simplitatea nu numai că sunt expresia celei mai pure arte minimaliste, ci mai ales un mod de a privi viața.

Se dovedește că societatea niponă superexigentă de azi a sublimat spiritul de a trăi în hiperactivitate până în punctul în care, conform rapoartelor prezentate la OMS, în ultimii cinci ani, peste o mie de persoane au murit în Japonia cu diagnosticul de karoshi: un nou termen al dicționarului japonez, care s-ar putea traduce prin „moarte din exces de muncă“.

Fără a ajunge atât de departe, majoritatea populației urbane din Occident nu reușește să evite ca urgențele și cerințele de rapiditate și eficiență ale muncii să invadeze și să condiționeze timpul și calitatea nu a întâlnirilor de

serviciu, ci mai ales ale celor cu rudele și prietenii. Prea mulți tineri și cei nu atât de tineri din Occident au dezvoltat, fără să fie nevoie să călătorească în Orient, un fel de dependență de adrenalină, care îi face să trăiască fiecare zi „la limită“, atât la serviciu, cât și în practicarea unor sporturi și chiar în timpul rezervat distracției sau plăcerii.

Cu ajutorul tehnologiei, internetului, telefoanelor mobile, chatului, faxului și al mesajelor SMS, combinația de lipsă de răbdare și lipsă de ascultare a ajuns să limiteze comunicarea la dialoguri monosilabice și conversații efemere sau superficiale, cu o finalitate întotdeauna unică, explicită și, în general, autoreferențială.

Cel mai grav, în orice caz, este că acest model de relație ocupă de fiecare dată mai mult spațiu în viața tuturor. Micile momente de extaz care se obțin ca recompensă a dependenței de adrenalină generează mereu în jurul nostru (cum se întâmplă cu orice dependent) un cerc vicios, foarte greu de distrus.

Să ne grăbim încet

Mulți dintre noi au pierdut din vedere că, uneori, este necesar să ne acordăm puțin timp în plus…, să trăim mai pe îndelete…, să ne implicăm în ce facem și să ne centrăm asupra acestui lucru, indiferent care ar fi acesta, fără să permitem să fim distrași în acel moment de ceea ce mai avem de făcut de pe listă.

În orice caz, dacă „ceea ce mai avem de făcut de pe listă“ este mai important (sau mai urgent), ar trebui să abandonăm complet tot ce facem și să ne ocupăm de lucrul respectiv chiar în acel moment – în felul acesta ne vom putea dedica apoi toată atenția lucrurilor pe care le-am lăsat neterminate.

Acum câteva luni, oarecum în cadrul cercetării pe care avea să se bazeze această carte și, în mare măsură, din dorința de a mă afla din nou în

magicul Ierusalim, am ajuns în anticul oraș fortificat care găzduiește, în puțin mai mult de două sute de metri pătrați, trei dintre cele mai importante locuri ale marilor religii născute în Orientul Mijlociu: iudaismul, creștinismul și islamismul.

Acolo, la doar câțiva metri de cei care se roagă cu fervoare la Zidul Plângerii (ce a mai rămas din gloriosul Templu din Ierusalim), se află, într-o parte, urcând o scară rustică, moscheea Al-Aqsa, construită în jurul stâncii de pe care Mahomed, marele profet, a urcat la cer; în partea cealaltă, mergând câteva minute pe străduțe, se află Sfântul Mormânt, unde a fost înmormântat Iisus, după ce a murit răstignit pe cruce, și locul în care a înviat.

Și amintesc acum acest loc nu pentru mistica acestei sincronizări religioase (nu poate fi doar o coincidență), ci și pentru alt episod, mai simplu și aparent lipsit de importanță, care mi s-a întâmplat în alt loc, și acesta magic în felul său, al orașului vechi: piața din Ierusalim. Shug este o piață stradală, care înconjoară și încadrează toate aceste locuri sacre. Un fel de amestec de bazar, târg de vechituri și talcioc, unde se poate găsi aproape orice, la aproape orice preț.

În acele părți, forma de comerț este târguiala. Ar fi aproape o ofensă să cumperi ceva fără să te tocmești mult timp pentru suma care ți se cere. Asta făceam eu, împreună cu câțiva prieteni, tocmindu-ne pentru prețul unui cupon de țesătură brodată, pe care voia să îl cumpere o prietenă spaniolă ca să-și facă o fustă. Negociam la sânge foarte amuzați, vânzătorul și cu mine, prețul final al țesăturii. Timp de aproape jumătate de oră, reușisem, în engleza lui rudimentară și în mai mult decât rudimentarele mele cunoștințe de arabă și ebraică (învățate după ureche în copilărie ascultându-i pe bunici), să coborâm prețul de la 1 800 de shekeli la 300. Eu ridicasem oferta inițială de la 100 de shekeli la 150 și mă mențineam ferm la această sumă. Dintr-odată, un tânăr arab a intrat în local aducând o tavă cu cafea. Vânzătorul, fără a spune un cuvânt, s-a întors, lăsându-ne pe toți patru în mijlocul magazinului, s-a așezat lângă tejghea și, foarte senin, a început să-și bea cu înghițituri mici cafeaua. Noi, occidentali fiind, nu înțelegeam

nimic. După câteva minute, m-am apropiat să-l întreb pe vânzător dacă mai avea de gând să se ocupe de noi.

Acesta, acum într-o engleză de invidiat, mi-a spus:

– Ascultă, prietene, acum îmi beau cafeaua, și asta înseamnă că nu vând, ci îmi beau cafeaua… În orice caz, mi-ar plăcea să vă invit la cafea, dacă doriți…

Bineînțeles, am acceptat și, nu după multă vreme, toți cinci stăteam la cafea.

După ce am terminat de băut (excepțională cafea, de altfel), el s-a ridicat și mi-a spus:

– 250 de shekeli… și este ultimul preț.

Noi, la Madrid, Buenos Aires sau în Ciudad de México, în mod sigur am fi încercat să finalizăm vânzarea cât mai repede, am fi ajuns să îl furăm pe client și, pe deasupra, am fi băut cafeaua rece.

Viața mi-a confirmat ceea ce m-a învățat atunci acel vânzător din piață și mi-am dat seama că aproape întotdeauna reușesc să fac mai multe lucruri când nu intenționez să le fac în grabă.

În plan personal, îmi propun să merg mai încet și îmi dau seama, de două ori surprins, că numai dacă nu alerg mă pot bucura de ceea ce fac și, mai mult (sau poate tocmai din acest motiv), rezultatul este întotdeauna, subiectiv și obiectiv, mult mai bun.

Îl amintesc acum pe cel care la un moment dat a fost pacientul meu, și astăzi este bunul meu prieten Emilio, un muzician talentat și un mare virtuoz. De zeci de ori, la ședințe, am ascultat cum Emilio se plângea sincer de cât de greu îi era să se bucure de lucrurile frumoase pe care le avea în viață: doi copii minunați, o soție adorabilă, o carieră strălucitoare, multă recunoaștere și numeroase posibilități care i se deschideau în viitor.

Spunea că își parcurgea viața ca și cum ar fi pe o bicicletă de curse, trecând cu toată viteza pe lângă fiecare lucru, ca și cum ar fi trebuit să ajungă înaintea altora într-un anumit loc. Imaginea era foarte explicită și ne-a fost de ajutor să lucrăm cu ea, ședință după ședință.

Într-o seară, amândoi am fost surprinși să ne dăm seama că, spre deosebire de bicicletele de croazieră, cele de curse nu au „cric“ și se pot menține „în echilibru“ numai în viteză. Era evident că Emilio își trăia viața crezând că avea să se dezechilibreze dacă se hotăra să se oprească.

Este imposibil să te bucuri de lucruri trecând în viteză pe lângă ele, și uneori nu e suficient să micșorezi viteza. În aceste cazuri, pentru a te bucura de peisaj e necesar să te oprești, chiar cu riscul de a pierde startul, chiar cu riscul de a-ți pierde echilibrul și, cel mai important, chiar cu riscul de a pierde cursa.

La următoarea ședință i-am adus lui Emilio, în semn de recunoștință pentru lucrurile învățate împreună, următoarea poveste scurtă:

Un căruțaș se întâlnește cu un văcar, care merge călare pe câmp fără grabă, în mijlocul unei ploi torențiale.

Căruțașul îi strigă din căruță:

– De ce nu grăbești pasul? Nu te deranjează că te uzi?

– Nu cine știe ce, spune văcarul. Dar, în afară de asta, am în față două zile de mers în câmp deschis. De ce să-mi chinui calul făcându-l să alerge, dacă și mai încolo plouă?

Uneori s-ar putea să fie important să accelerăm pasul, mai ales când încercăm să terminăm ceva și să scăpăm de grijă. Cu toate acestea, chiar și

în aceste cazuri, poate fi mai eficient să te grăbești încet. Oricine știe că nu ajungi neapărat mai repede la destinație dacă faci lucrurile mai rapid.

Nemții au, de peste două decenii, cea mai scurtă zi de muncă din Europa, măsurată în ore zilnice de lucru, și totuși susțin că au o productivitate egală sau mai bună decât cea a țărilor „mai muncitoare".

Dacă am putea să ne acordăm ceva timp, dacă am fi capabili să oprim „fuga noastră continuă", dacă am lua distanță, pentru a percepe totul cu o mai mare claritate… poate, spun doar poate, chiar am putea fi capabili să găsim și în această situație neplăcută ceva care ne folosește, ceva care ne bucură, ceva a cărui învățare ne face plăcere.

Graba de a ajunge și nebunia celor 12 secunde

Suntem prinși în cultura grabei și a lipsei de răbdare. Trăim într-o stare constantă de hiperstimulare și hiperactivitate care ne privează de capacitatea de a simți plăcere și ne fură posibilitatea de a ne bucura de viață.

Carl Honoré

Nerăbdarea înseamnă multe lucruri și este și o problemă culturală. Un viciu nefast și învățat (la fel ca rușinea, vina și majoritatea fricilor noastre).

În cultura noastră de părinți nesiguri și dominați de sentimentul vinovăției, este o regulă „să ne creștem prost" copiii, dându-le rapid („mult prea repede", după cum ne reproșa mama), tot ceea ce cer, fără să ajungă măcar să plângă din cauza frustrării de a nu avea acel lucru. Este mai mult decât

probabil că asemenea atitudini nici măcar nu le permit tinerilor noştri să descopere relaţia dintre muncă, aşteptare şi rezultatul final.

Uşurinţa cu care ajungem la informaţii, dispunem de apă doar dând drumul la robinet sau cumpărăm mere la doi paşi de casă ne-a făcut să pierdem din vedere valoarea sau sensul „recompensei“.

Obiceiurile noastre legate de confort şi fobia învăţată faţă de frustrare au ajuns să ne convingă că „a avea totul şi repede“ este logic şi natural.

Relaţia noastră cosmopolită cu internetul este o mare lupă care ne ajută să înţelegem aceste distorsiuni.

Doi analişti ai predispoziţiilor celor dependenţi de spaţiul virtual, Gonzbuk şi Nielsen, arată că utilizatorii internetului sunt din ce în ce mai lipsiţi de răbdare.

Pentru a da un exemplu, aceştia susţin că plictiseala, şi uneori furia pe care le produc în cazul cibernauţilor timpul de aşteptare dintre aprinderea calculatorului şi posibilitatea de a naviga (între unu şi trei minute) i-au făcut să evite această rutină, aşa că aproape toţi preferă să lase permanent calculatorul aprins şi conectat la reţea.

Şi asta nu e totul. Ei ne asigură că, dacă o pagină web întârzie prea mult să se deschidă, în două din zece cazuri utilizatorul va închide fereastra şi va căuta în altă parte. Cât înseamnă „prea mult“? ar putea întreba cineva… Analiştii ştiu. Prea mult este orice spaţiu de timp care depăşeşte 12 secunde.

12 secunde!

Dă-mi voie să formulez altfel.

Dacă vreodată aş face o descoperire importantă pentru viitorul umanităţii (nu e probabil, este doar o presupunere) şi aş decide să o fac cunoscută folosind tehnologia, în acest scop ar trebui să utilizez internetul. Dacă lumea ar putea să afle această informaţie numai de pe un site web şi, dintr-

un motiv sau altul, pagina respectivă s-ar deschide cu 13 secunde sau mai mult întârziere, cel mai probabil nimeni nu va afla vreodată de descoperirea mea.

Profilul celor lipsiți de răbdare, cu toleranța lor redusă la frustrare, cu gusturile lor efemere și impulsivitatea lor aproape bolnăvicioasă, condiționează oferta aproape oricărui produs din lumea societății de consum. „Rapid și fără efort" este cel mai bun argument pentru a vinde aproape orice. Mâncare rapidă, lectură rapidă, sex rapid.

Există orez care se gătește în două minute, credite pe loc, cafea instant, supe la plic și sisteme de plată expres.

Rezultatul imediat, promis de reclame, garantează că nu e nevoie de răbdare, nu trebuie să așteptăm:

Vorbește engleza într-o săptămână!

Pictează un tablou în zece minute!

Poți deveni expert în operă în câteva ore (și fără să fie nevoie să asculți ceva)!

Cum să cunoști Europa în 12 zile!

O glumă de când lumea, pe care am auzit-o prima dată de la acidul umorist argentinian Enrique Pinti, face haz de acele călătorii în care îți programezi să cunoști multe locuri în puțin timp:

Într-un autobuz care face turul Europei, fiica întreabă:

– Ce se vede pe geam, tati?

Tatăl întreabă:

– Ce zi e azi?

– Miercuri, tati…

– Aaa…, răspunde tatăl, atunci e Bruxelles.

Neliniștea, graba, aviditatea și nevoia urgentă sunt unele dintre „atributele“ celor fără răbdare.

Ești lipsit de răbdare?

În mod sigur ești, dacă atunci când nu reușești să rezolvi un puzzle din prima, îl abandonezi, criticându-i pe producători.

Ești lipsit de răbdare, dacă atunci când citești cu interes un roman polițist și nu-ți dai seama din primele 50 de pagini încotro se îndreaptă intriga, sari paginile până când îți dai seama cine este asasinul.

Și ești la fel dacă, de fiecare dată în care nu obții „satisfacție imediată“ într-o relație afectivă, începi să te gândești că ar trebui să schimbi partenerul.

Dacă ești plin de nerăbdare, în timp vei ajunge la poziția absurdă care susține că singura răbdare care există este resemnarea.

Și, evident, nimic din ceea ce discutăm nu încurajează această resemnare.

Poate ar trebui să începem prin a alege pe deplin conștienți ce anume dorim în realitate. De exemplu, când căutăm plenitudinea în posesia de bunuri, apare necesitatea de a consuma mai mult (ceea ce implică să ai din ce în ce mai mulți bani) pentru a susține naiva fantezie că atunci când vom avea tot, va apărea satisfacția…

Aviz naivilor (dacă mai există): nu funcționează niciodată.

Mişcarea slow

În toate culturile vechi sau milenare, așteptarea răbdătoare este una dintre condițiile obligatorii pentru a ajunge la înțelepciune. Dacă admitem că au cât de cât dreptate, ar trebui să admitem că ne copleșește o oarecare prostie. Nu e adevărat?

Putem să facem lucrurile repede? Bineînțeles că da.

Putem să le facem bine și repede? Și asta se poate, dar probabil nu vor fi ca atunci când le-am face cum trebuie.

Doar un exemplu: unul dintre secretele unei fripturi argentiniene este un grătar cu lemne sau cărbune natural, care să ardă bine, o coacere la temperatură ridicată, menținută o perioadă suficientă (câteva ore). Tentația rapidității și graba prost înțeleasă îi fac pe unii, care știu multe despre orare și economie, dar poate nu la fel de mult despre rafinamentele culinare, să suprime unii pași sau să-i înlocuiască cu binecuvântarea tehnologiei, cumpărându-și Super Grătarul Ultra Expres (fără fum, fără miros și gata în 14 minute). Rezultatul este o friptură, bineînțeles, dar gustul nu este același.

Despre ce este vorba, prin urmare: să faci lucrurile bine sau să le faci repede?[18]

– Eulogio, răspunde repede: cât fac trei ori patru?

– Unsprezece, răspunde Eulogio.

– Nu, frate… 12!

– Scuză-mă. Tu ce vrei, viteză sau precizie?

O nouă filosofie a lentorii propune să încetinim ritmul vieții noastre cotidiene. Și deși a început ca opoziție față de popularitatea mâncării rapide

sau junk-food, s-a extins rapid și la alte domenii, arborând un principiu foarte simplu: trebuie să acorzi fiecărui lucru, fiecărei situații, fiecărei întâlniri și fiecărei sarcini timpul și concentrarea de care au nevoie și pe care le merită.

Originile

Se pare că mișcarea slow s-a născut la Roma, în 1986.

Un grup de bucătari italieni, condus de Carlo Petrini, a reacționat față de deschiderea unui fast food (mai precis, un McDonald's) în emblematica și tradiționala Piazza di Spagna.

Răniți în orgoliul lor, acești bucătari au încurajat deschiderea unui număr de circa o sută de restaurante, pe care le-au numit „Slow Food" sau „mâncare lentă", în care se propunea să aștepți să se prepare mâncarea, să mănânci într-un ritm normal și să savurezi cina alături de un vin bun, fără grabă, împreună cu prietenii.

Filosofia slow caută să creeze o lume în care oamenii, în loc să fie mereu fugăriți, să trăiască cu calm și, astfel, să se bucure mai mult.

Noi, cei care iubim lectura și știm că o carte bună este aceea pe care vrei să o recitești chiar dacă îți amintești exact cum se termină, simțim lipsa acelor descrieri lungi, prolixe și atât de frumoase din romanele secolului al XIX-lea. Tablouri literare ale unor locuri, haine și ambianțe au dispărut din text, transformând aventura de a citi într-o experiență asemănătoare celei de a vedea un film la cinema (poate și pentru că multe romane au fost scrise de la bun început în ideea de a fi ecranizate).

Să încetinești puțin ritmul nu înseamnă să te miști mai lent și cu atât mai puțin să amâni la nesfârșit luarea deciziilor. Înseamnă, mai ales, să dăm mai

puțină importanță faptului de a ajunge imediat la țintă sau, cel puțin, să nu te centrezi exclusiv asupra acestui lucru.

Este important să semnalăm că, în societatea noastră, sexul este la fel de contagiat de boala grabei cum este tot restul, deși, în acest caz, tuturor ne este clar de la început că pierdem mult mai mult decât câștigăm.

Să te bucuri de o bună relație intimă înseamnă mai mult decât să ai un orgasm perfect. Înseamnă să dai un alt nivel de profunzime comunicării cu o altă persoană, împărtășind cu aceasta corpul și spiritul. Sexul, „cea mai bună distracţie pe care o poţi avea fără să râzi", cum spune Woody Allen, are nevoie de timp înainte, în cursul și după.

Ar trebui să ne propunem, deși e ușor de spus, să acționăm rapid când trebuie și lent când e nevoie; să facem lucrurile mai puțin frenetic, să fim chiar noi cei care își controlează propriile ritmuri.

Îmi amintesc de anunțul pe care într-o zi l-am văzut agățat în vitrina unui magazin de optică medicală:

Vă facem lentilele.

Serviciu bun, ieftin și rapid.

(Garantăm două din trei).

Mi s-a părut edificator.

Dacă ceva e bun și ieftin, aproape întotdeauna durează până este gata.

Dacă e rapid și ieftin, nu va fi de calitate.

Și totuși, așa cum știm cu toții, dacă intenționezi ca un lucru să fie bine făcut și să fie gata la timp, niciodată nu este ieftin.

E posibil să înveţi să nu faci?

Graba obișnuiește să se prezinte ca regina marilor orașe, deși singurul spațiu în care este cu adevărat regină este înăuntrul nostru. Noi suntem cei care fug; străzile și bulevardele sunt mereu acolo; clădirile și piețele nu se mișcă; ascensoarele și scările rulante urcă și coboară cu aceeași viteză, străine de graba noastră. Și, deși sună banal, în continuare ne este foarte greu să acceptăm că viața noastră nu se termină dacă încetăm să mai fugim; și mai greu este să ne gândim măcar că e posibil să trăim mai bine făcând mai puțin.

Pentru a fi coerenți, am putea elabora un plan lent, de la mai puțin la mai mult, pentru a ajunge la această situație.

Să începem, de exemplu, tăind pur și simplu din agenda noastră trei sau patru lucruri dintre cele mai puțin importante și să rezistăm tentației de a ocupa acest spațiu recent eliberat cu alte trei sau patru lucruri (dintre cele nerezolvate, pe care nu știai unde să le pui).

Pentru a continua într-o direcție, am putea selecta programele de televiziune care ne interesează cu adevărat și să deschidem televizorul numai pentru aceste programe, și nu din obicei.

În timpul care îți rămâne liber pentru că te uiți la televizor numai la ceea ce te interesează, ai putea să încerci să faci exercițiul foarte dificil (și o spun fără ironie) de a învăța Să Nu Faci.

Să vedem dacă te hotărăști:

Fă rost de un ceas deșteptător, un cronometru sau un timer de bucătărie și programează-l să sune peste zece minute. Închide ochii și, în acest timp, nu face nimic. Și nu lăsa pe nimeni să te întrerupă (nici măcar cu un „Auzi, ești ocupat?“).

O parte importantă a acestui prim plan de a nu face nimic este să reuşeşti să te simţi comod. Deocamdată, nu căuta poziţia ideală, doar fă-te comod. Ai văzut vreodată cum se culcuşeşte o pisică pe un fotoliu? Pisicile sunt foarte pricepute să stea ghemuite şi să nu facă nimic, ar putea fi un exemplu foarte bun.

Nu adormi, nu cânta, nu planifica…

Timp de zece minute, nu face nimic.

Dacă te-ai simţit bine în cadrul primului exerciţiu (şi la fel, în caz contrar), încearcă-l pe al doilea (din motive evidente, nu e recomandabil să-l faci la birou). Vorbesc despre o baie minunată, în care să te scufunzi.

E nevoie de apă curată şi caldă din abundenţă.

O cadă (de preferat privată şi individuală).

Şi, mai ales, dorinţa de a te bucura de moment.

Bulele, esenţele şi aromele pot fi de folos.

Pregătirea băii face parte din exerciţiu, nu o lăsa în seama altora, dacă poţi (savurează cu un surâs sarcina neobişnuită de a dedica timp timpului de a nu face nimic).

Intră încet în cadă şi concentrează-te pe căldura care-ţi pătrunde în corp.

De data aceasta, nu-ţi lua o carte şi nici nu da drumul la radio.

Doar bucură-te şi transpiră.

Avansăm?

Al treilea exerciţiu. Nu trebuie neapărat să se facă în continuarea celor anterioare, deşi de ce nu?

Se numeşte: Să bei sau să mănânci, puţin şi foarte lent.

Un fruct, un desert, o bucată de pâine, un pahar cu suc sau cu apă proaspătă ar putea fi o alegere bună.

Du la gură foarte lent.

Gustă.

Fii conștient de temperatură, de gust și de textura alimentelor, mai ales de timpul dedicat unui lucru pe care, fără îndoială, îl poți face în câteva secunde.

Savurează momentul.

Dacă poți stăpâni aceste trei exerciții, îți vei da probabil seama de unele lucruri pe care le-ai ratat.

Dacă vrei mai mult, este momentul să începi să experimentezi SĂ NU FACI în lumea exterioară.

În acest scop, îți recomand încă un exercițiu:

Alege un loc – un parc, o pădure, o plajă, un bar, un râu – care să-ți placă și cu care intuiești că poți împărtăși acest SĂ NU FACI al tău.

Al meu este terasa Anahí, micul bar în care iau micul dejun în fiecare dimineață. De la masa mea, aproape mereu aceeași, văd golfulețul dintr-o latură a pieței Balcón de Europa, în draga mea localitate Nerja. Un spațiu privat, deși este plin de oameni, în care îmi încep ziua de fiecare dată când ajung în orașul meu.

Întotdeauna îi privesc în tăcere, ca și cum ar fi o mantră corporală, pe pescarii care s-au întors foarte devreme pe plajă, unde își strâng plasele și le așază lângă bărci.

Ce fac eu acolo, în acele două sau trei ore?

Deși pare greu de crezut, nimic. Absolut nimic.

Către amiază, poate mă duc să mă plimb, poate rămân, de data aceasta privind peisajul splendid, poate scriu, poate citesc sau reflectez, dar asta va fi întotdeauna după, când a trecut timpul meu de a nu face nimic.

Ultima provocare cu care va trebui să te confrunți este mai simplă, dar presupune mai multă dedicare – aceasta constă în a profita de unele oportunități pe care ți le oferă viața cotidiană pentru a nu face nimic.

De exemplu, decide-te conștient și voluntar să nu faci nimic în timp ce aștepți să intri la medic, în aeroport, în autobuz.

Nu face nimic, nici măcar câteva mâzgălituri pe hârtie, în timp ce aștepți pe fir ca telefonista să-ți facă legătura.

Când trebuie să aștepți: așteaptă și nu face nimic altceva decât asta. Nu citi ziarul, nu cumpăra o revistă, nu vorbi la mobil și, mai ales, nu trece în revistă lista ta cu lucruri de făcut.

Poate părea lipsit de importanță, dar nu este.

Pe calea spirituală înveți să apreciezi aceste momente, iar atunci descoperi că te poți întâlni cu aceste spații și chiar să le programezi cu asiduitate.

Datorită acestor exerciții, înveți, de exemplu, să anulezi toate întâlnirile pentru o perioadă determinată (câteva ore, o seară, o zi, un sfârșit de săptămână).

Înveți să comunici, cu amabilitate, că nu ești disponibil și să-i convingi pe ceilalți să nu te caute dacă nu este o adevărată urgență.

Găsești sau construiești locul ideal pentru a te retrage de câte ori ai nevoie sau înainte de a avea nevoie.

Îndrăznești să închizi telefoanele, să închizi calculatorul și să scoți soneria din priză din când în când? Da, soneria. E dificil de înțeles de ce atâtor oameni le este greu să admită că nu se sfârșește lumea dacă nu sunt disponibili câteva ore sau câteva zile…

E posibil ca, la început, să simți vină, anxietate sau neliniște.

Ai putea pierde minute prețioase din ora ta de A NU FACE NIMIC reproșându-ți că pierzi timpul.

Îți sugerez să îți amintești că a nu face nimic nu înseamnă să fii iresponsabil.

Această sarcină, cea de a NU FACE NIMIC, este indispensabilă pentru a-ți putea continua drumul.

Pentru a face, dacă hotărăști astfel, sau pentru a nu face, dacă așa vrei.

Dacă ești cum eram eu sau cum sunt în continuare mulți dintre pacienții mei și crezi că nu-ți poți permite acest lucru, îți sugerez să înveți să pescuiești, mai ales dacă nu te interesează pescuitul…

Într-un grup, am făcut această sugestie (mersul la pescuit) unui director care venise la ședință cu rețetă de la medicul său în care i se indica să-și încetinească ritmul zilnic. Pacientul se plânsese colegilor spunând că nu ar putea respecta această indicație nici dacă și-ar propune. Felul cum se obișnuise o viață întreagă nu-i permitea să stea așa, pierzând timpul, fără să nu facă nimic.

Alt pacient de-al meu i-a venit în ajutor.

– Mi se pare că nu înțelegi tema, i-a spus camaradul său, când ești aici și liniștea devine copleșitoare sau inactivitatea pare să te incomodeze, adresează-te ție însuți, dacă e nevoie cu voce tare, și chiar strigând. Repetă-ți ceea ce este purul adevăr: „Nu e adevărat că nu fac nimic, pescuiesc…“

Pentru directorul cu pricina, această ironie s-a transformat apoi în cel mai bun dintre sfaturi, iar pentru grup, într-o expresie care, scoasă din context, dintr-un motiv sau altul, apărea mereu în timpul ședințelor: „Mie să nu-mi spuneți nimic, da? Nu vedeți că pescuiesc?“

Așa că intră într-un râu, așază-te pe un dig, urcă-te într-o barcă gonflabilă, aruncă undița și pescuiește.

Închei acest capitol oferindu-i timpului tău cel mai bun dintre daruri: o istorioară din Micul Prinț de Antoine de Saint-Exupéry.

– Bună ziua! a spus Micul Prinț.

– Bună ziua! a răspuns negustorul.

Era un negustor de pastile perfecționate, care potoleau setea. Se ia una pe săptămână și nu mai simți nevoia să bei.

– De ce vinzi așa ceva? l-a întrebat Micul Prinț.

– Pentru că, astfel, economisești mult timp. Conform unui calcul făcut de experți, se economisesc 53 de minute pe săptămână.

– Și ce faci cu aceste 53 de minute?

– Ce vrea fiecare…

„Dacă aș avea la dispoziție 53 de minute“, s-a gândit Micul Prinț, „aș merge încetișor către o fântână…“

Poate ai timp, dar la sfârșit vei învăța să tolerezi goliciunea imobilă a liniștii din afară și să te bucuri de liniștea lentă dinăuntru.

Deși, conform părerii bucătarului Karlos Arguiñano, durează la fel de mult să fierbi niște cartofi și să îi zdrobești cât să faci un piure instant.

Să învățăm să mulțumim

A mulțumi. A iubi. A repara. Poate acestea sunt cele mai puternice verbe pentru construcția, menținerea și îmbogățirea relațiilor umane, la toate nivelurile, de la cele mai intime și private până la cele mai publice și sociale. Sunt trei verbe a căror învățare presupune responsabilitate, sensibilitate, modestie, empatie și implicare.

Sergio Sinay

Dincolo de poziția religioasă sau filosofică a fiecăruia, există persoane care, în general, sunt capabile să mulțumească pentru ceea ce viața le scoate în drum și altele care încă nu au învățat să o facă.

Multe dintre aceste persoane din urmă par incapabile de a se conecta cu recunoștința, pentru că niciodată nu sunt de acord și nici mulțumite de ce li se întâmplă, ca să nu mai vorbim de a se simți mulțumite.

Îmi amintesc de acea poveste a pajului, care era foarte fericit până când regele său i-a făcut cadou nouăzeci și nouă de monede de aur, iar acest lucru a reușit să pună capăt fericirii lui. Începând din acel moment, s-a plâns neîncetat că îi lipsea moneda numărul o sută. Poate că din pricina acestei amărăciuni (și nu încerc să-i justific atitudinea), nici înainte și nici după nu a putut să-i mulțumească regelui pentru cele nouăzeci și nouă de monede pe care i le oferise.

Prea mulți oameni pe care îi cunosc se gândesc mereu la ceea ce îi lipsește realității vieții generoase pe care o trăiesc pentru a fi perfectă. Sunt persoane care nu pot sărbători când au patru pentru că ar dori să aibă cinci

și care se ambiționează să aibă șase, atunci când reușesc să obțină atât de doritul cinci.

Nu sunt împotriva ambiției sănătoase care duce la progres (sau poate sunt, doar puțin), dar sunt total împotriva lipsei de recunoștință pentru ceea ce ai.

Într-o veche parabolă evanghelică, într-o capelă, în fața unei imagini a Fecioarei, un tânăr plângea, lamentându-se că nu are încălțări, până când, în spatele lui, a auzit plânsul altcuiva.

Întorcându-se, a văzut un bătrân care, în genunchi, plângea pentru că nu avea picioare.

Tânărul, în mod sigur, a înțeles atunci un pic mai mult cât de nedreaptă era lamentarea sa și putem să înțelegem și noi, dar cât de mult ne lipsește ca să putem reacționa la întrebarea pe care Sfântul Francisc din Assisi ne-o adresează cu toată înțelepciunea: „Chiar trebuie să găsesc pe cineva care suferă mai mult decât mine pentru a învăța să mulțumesc pentru ce am?“

Recunoscători și nerecunoscători

Recunoștința este o virtute care se naște din smerenie, în momentul în care o persoană se simte iubită și este capabilă să se lase iubită. Nu este, prin urmare, un schimb comercial și nici o datorie de compensare, ci un reflex de iubire pur și gratuit.

Iar dacă recunoștința este ca un ecou al bucuriei celui care dă, nerecunoștința este ca o gaură neagră, care înghite bucuria celui care ți-a dat.

În expresia sa cea mai simplă, ea se manifestă atunci când spunem „mulțumesc“ cu un surâs, pentru a-i arăta celuilalt că prezența sa, cuvântul

sau liniştea sa au fost importante pentru noi, că ne-a ajutat ce a făcut (chiar dacă nu a făcut-o ca să ne ajute pe noi).

Dar recunoştinţa nu se reduce la un cuvânt şi nici nu rămâne la suprafaţă, ci mai curând îmbogăţeşte şi transformă existenţa noastră atunci când face parte dintr-o atitudine de viaţă, dintr-un mod permanent de a recunoaşte generozitatea unui gest venit din afară.

A fi recunoscători este modul principal şi fundamental de a da lumii ce e mai bun din noi, ceea ce în cele din urmă am primit întotdeauna de la ea, şi acesta este mai cu seamă un aspect semnificativ în unele dintre relaţiile pe care le putem numi ambivalente.

De exemplu: este normal şi de aşteptat ca sentimentele noastre faţă de părinţii noştri să oscileze, până la vârsta la care am intrat serios în adolescenţă, între iubire şi ură. Iubirea pentru tot ceea ce am primit bun (începând cu viaţa) şi ura din cauza aversiunii şi respingerii pe care o generează orice relaţie inegală, cu atât mai mult atunci când dă naştere unui sentiment de frustrare şi neputinţă. Obişnuiam să-i învăţ pe pacienţii mei că această relaţie ambivalentă nu se rezolvă încercând să-i anulezi unul dintre factori (printre altele pentru că, astfel pusă problema, prin decizie, este imposibil), ci se rezolvă adunând. Iar suma iubirii pentru tot ce mi-au dat şi a supărării pentru tot ce m-a durut se rezolvă prin recunoştinţă. Nici nu te urăsc, nici nu te idolatrizez, îţi mulţumesc pentru ce ai făcut, ştiind că, fără nici o îndoială, era singurul şi cel mai bun lucru pe care ai fost capabil să-l faci.

Pentru ce trebuie să mulţumim?

Dacă responsabilitatea înseamnă să ne ocupăm cu dedicare de ce avem de făcut sau de lucrurile pe care ne-am angajat să le facem, generozitatea este mult mai mult. În vreme ce prima merită recunoaşterea noastră, ultima merită recunoştinţa noastră.

Egocentricul este nerecunoscător nu pentru că nu este capabil să primească, nici pentru că nu-și dă seama de lucrurile bune de care are parte, ci pentru că nu dorește să recunoască faptul că ceea ce a primit nu era în mod necesar al său. Pentru un nerecunoscător, faptul că ceilalți îi dau ceva este consecința logică a faptelor, rezultatul modului său corect de a manipula circumstanțele sau o minimă recunoaștere a ceea ce merită…

Alții, în schimb, au învățat și continuă să învețe că, deși întotdeauna merită ce obțin și nu pot nega forța generatoare a dorințelor lor, aceasta nu îi împiedică să se simtă recunoscători, nici nu poate constitui o justificare de a sări peste acțiunea concretă de a mulțumi, de fiecare dată când se văd susținuți acolo unde sunt, să fie cum sunt sau să primească ceva din ceea ce viața, circumstanțele ori persoanele din jur le pun la dispoziție, le oferă sau împărtășesc cu ei.

Făcând primii pași în acest plan, facem prima descoperire referitoare la acest subiect. Ne dăm seama că suntem aici în parte pentru că am putut învăța de la cei care știau mai mult decât noi și, de asemenea, de la cei care, știind la fel sau mai puțin, ne-au arătat câteva căi noi. Și le datorăm recunoștința noastră.

Puțin după ce am început să parcurg timid acest drum, mi-am dat seama că trebuie să le mulțumesc și tuturor celor care, într-un anumit fel, mi-au adus foloase fără să știe, celor care m-au ajutat fără intenție și chiar și acelora care, dorind să-mi facă rău, nu s-au putut împiedica să nu-mi facă o favoare, chiar dacă a fost numai în sensul de a-mi permite o percepție mai completă și mai clară asupra lumii prietenilor adevărați și a celorlalți.

Contactul cu ceea ce este esențial în noi înșine și în lucruri este ceea ce ne permite să ne dăm seama că tot ceea ce se întâmplă, absolut tot, va contribui în cele din urmă la ucenicia noastră și ne va aduce un beneficiu; un model pentru a învăța să fim atenți, dar și un ajutor pentru a înfrunta neprevăzutul fără a ne bloca.

Legenda spune că un rege avea drept consilier un tânăr călugăr care ocupase acest post după ce bătrânul său maestru murise în urma unei boli grave.

În ziua înmormântării celui care fusese maestrul său spiritual, tânărul călugăr spusese o rugăciune în care se tot repeta fraza: „Îți mulțumim, Doamne, pentru următoarele lucruri…“

Regele, consternat, l-a privit aproape acuzator când a repetat această frază pentru a treia oară. Tânărul și-a plecat capul și a păstrat tăcerea, fără să dea vreo explicație.

La început monarhul fusese de acord, gândindu-se că tânărul călugăr se referea la faptul că bătrânul nu trebuise să suporte o agonie dureroasă, dar a constatat că, în săptămânile următoare, noul consilier apela la aceste cuvinte mult prea des, mai ales în fața unor circumstanțe potrivnice. Călugărul își înălța invariabil privirea și murmura: „Îți mulțumim, Doamne…“

Într-o zi, în timp ce curtenii se aflau la vânătoare, regele și-a pierdut într-un accident degetul de la un picior. Văzând că piciorul sângera foarte tare, consilierul, ca întotdeauna, a exclamat:

– Îți mulțumim, Doamne…

Regele, sătul de această atitudine, s-a înfuriat, l-a demis din funcția de consilier și l-a îndepărtat de lângă el.

Bineînțeles, drept răspuns, consilierul a exclamat, privind spre cer:

– Îți mulțumesc, Doamne…

Puțin mai târziu, regele a fost capturat de un trib periculos, care l-a luat în tabăra sa pentru a-l sacrifica în fața zeilor și a-l mânca mai târziu.

În timp ce îl pregăteau pentru ritual, vrăjitorul cel mare a descoperit că îi lipsea un deget de la picior și, cu mare zarvă, l-a scuipat în semn de respingere, strigând că prizonierul nu este demn de divinitate și poruncind

să fie lăsat cât mai repede în libertate, pentru a îndepărta impuritatea de pe pământul lor…

Regele, în drum spre palat, a înțeles cât de adevărate fuseseră cuvintele consilierului; când a ajuns, a poruncit să fie chemat și i-a povestit ce s-a întâmplat.

– Acum înțeleg că trebuia să fiu recunoscător că mi-am pierdut degetul, pentru că, la puțin după aceea, din această pricină nu mi-am pierdut viața. Dar nu pot înțelege pentru ce mulțumeai tu când te-am dat afară…

– Dacă nu m-ai fi dat afară, aș fi fost cu tine când te-au capturat. Și canibalii, după ce te-ar fi respins pe tine, ar fi decis să mă mănânce pe mine!

Și, deși nu pare să fie deloc de preferat să-ți dai seama a posteriori de avantajele unui lucru, în plan spiritual înveți astfel să ai încredere în această sugestie și îți însușești voluntar obiceiul de a vedea pădurea și nu numai copacii, de a vedea filmul și nu numai fotografia, de a vedea tufa de trandafiri și nu numai spinii și de a mulțumi pentru tot.

Tipuri de recunoștință

Bineînțeles, orice tip de atitudine recunoscătoare este mai bun decât nerecunoștința, și totuși există unele forme de recunoștință mai bune și mai salutare decât altele.

Am putea spune că există cel puțin trei tipuri de comportament recunoscător: recunoștința infantilă sau culpabilă, recunoștința imatură sau speculativă și recunoștința adultă sau adevărată.

Recunoştinţa culpabilă

Așa cum am repetat de atâtea ori în acești ani de profesie și de profesorat, una dintre caracteristicile ființei umane este cea de a se naște complet neajutorată. Aproape toți cei care studiază comportamentul sunt de acord azi că există un fel de percepție și memorie „celulară“ cu care corpul înregistrează și reține unele experiențe timpurii care, chiar dacă nu pot fi înțelese din punct de vedere intelectual, își lasă amprenta asupra vieții adulte. Nu mă îndoiesc că, prin acest mijloc, corpul nostru percepe faptul că, în primele ore de la naștere, depinde de îngrijirea celorlalți pentru a supraviețui.

Această vulnerabilitate, adăugată conștiinței a ceea ce alții au făcut efectiv pentru a ne ajuta să trăim, va fi motorul primei noastre trăiri culpabile și subconștiente, dar și motivul pentru care eu sper să întorc la un moment dat aceste îngrijiri – indiferent dacă au fost multe sau puține, bune sau rele, iubitoare sau toxice – prin recunoștința mea.

Nu e nevoie să spun că acest tip de recunoștință este foarte bine văzut și chiar promovat în unele societăți și medii (mai ales familiale), mai mult generatoare de vină decât benefice, care îi manipulează pe copii și pe cei nu tocmai copii cu ordinele condiționante ale unei presupuse recunoștințe, care ar trebui să fie eternă, pentru că „nimic din ce ai face nu poate compensa ce am făcut noi pentru tine“.

Recunoştinţa speculativă (lanţ de favoruri)

În acest caz, recunoștința face parte dintr-o schemă de conveniență personală, care se bazează pe ideea de a rămâne cu sold creditor față de ceilalți. În majoritatea cazurilor se justifică sub paravanul: „Azi pentru tine, mâine pentru mine“, care mă supără atât de rău.

Aici nu se aplică premisa că îl invit pe Pepito pentru că Pepito m-a invitat pe mine. Nu e vorba să întorci o invitație drept mulțumire, ci de a face acest lucru pentru a condiționa o invitație viitoare.

Dacă îi observăm pe cei care apără această poziție lăudându-se că sunt recunoscători, vom vedea că întrețin cu lumea o relație utilitară și oarecum meschină. Trăiesc plângându-se cât sunt toți de nerecunoscători, că nimeni nu face nimic pentru nimeni și că aproape toată lumea face mult pentru sine și nimic pentru ceilalți. Nu există adevărata recunoștință, ci mai curând o speculație aproape comercială, o investiție pe care sper să o încasez cu dobândă atunci când va sosi momentul. Victimele lor preferate sunt, evident, recunoscătorii din grupul anterior, cărora intenționează mereu să le facă favoruri pentru a putea conta pe recunoștința lor atunci când vor avea nevoie de ea.

Fiecare dintre aceste personaje are la el o agendă (uneori, la propriu!), în care îi înregistrează pe toți cei care le datorează ceva și domeniul în care ar putea fi în măsură să le întoarcă favoarea. Un fel de registru contabil, cu ieșiri și intrări, controlate cu suficientă „abilitate“, astfel încât clienții să nu-și stingă niciodată datoriile.

Recunoștința adevărată

Este, bineînțeles, cea despre care am spus că se poate descoperi în acest plan. O recunoștință congruentă cu certitudinea că nu numai că nu se generează nici o datorie, deoarece se face din propria dorință și sentiment, ci și cu certitudinea că primirea vreunui lucru nu ne dă nici un drept de a

pretinde celuilalt să ne dea în continuare. A fi recunoscători azi pentru ceea ce viața ne dă, iar mâine, când nu ne mai dă, a fi recunoscători pentru tot ceea ce ne-a dat.

Și, în același mod în care mișcarea se demonstrează mergând, iar dragostea, iubind, recunoștința se demonstrează fiind recunoscători, compensând universul (și pe ceilalți, evident) pentru tot ce am primit în viața noastră de la toți.

Recunoștința adevărată se poate exprima și prin decizia de a da ceva din ce am celui care astăzi are nevoie, așa cum am primit și eu la rândul meu la un moment dat (cine nu recunoaște că ceea ce are a primit de la alții nu se cunoaște pe sine).

Nu e vorba aici de a da înapoi ce ai primit, nici de a face astfel încât cineva să-mi returneze favoarea, ci de a mă sincroniza cu natura mea iubitoare, solidară și serviabilă.

Societatea actuală nu are, după cum văd eu lucrurile, o normă educativă care să aprecieze la justa valoare importanța și necesitatea de a fi recunoscători. Dimpotrivă, s-ar părea că toată povestea aceasta este o aiureală pentru cei slabi și temători. Sunt convins că ar trebui să acordăm mai multă atenție încurajării și predării recunoștinței ca normă.[19]

Mi se întâmplă foarte des ca, după ce petrec câteva săptămâni în Mexic, în Mexicul meu drag, să mă întorc la Buenos Aires sau la Madrid, și în ambele orașe să fiu privit ciudat câteva săptămâni.

„De ce tot timpul ceri permisiunea?“

„De ce îți ceri scuze când nu a fost vina ta?“

„De ce mulțumești pentru tot?“

Este evident că și cultura popoarelor determină, prin intermediul obiceiurilor sau al emulației, atitudini și reacții sociale cotidiene.

Îmi veți spune că poporul mexican are, după cum spun mulți, o problemă globală cu stima de sine, că nu se apreciază, că nu este asertiv; voi fi acuzat de generalizări sau exagerări. Tot ce se poate, dar în ceea ce privește acest aspect al cordialității, al atitudinii recunoscătoare și al respectului față de cele mai mărunte nevoi ale aproapelui, avem multe de învățat de la ei.

Se spune că dintre toate sentimentele umane, recunoștința este cel mai efemer. Și e adevărat în parte, dar din fericire există o recunoștință, cea mai bună, care se naște din bucuria de a trăi ceea ce trăim, de a simți ceea ce simțim și de a ne bucura de ceea ce ne bucurăm.

Transcriu aici o parte a poemului lui Oliverio Girondo, numită Gratitud [Recunoștință] și care face parte din minunata sa carte Persuasión de los días [Convingerea zilelor].[20]

Mulțumesc, aromă albastră,

Foc de sărbătoare jucăuș.

Mulțumesc păr, cal, mandarin.

[...]

Mulțumesc ciorchinilor, serii,

setei, fervorii

ridurilor, sânilor

nopții, dansului

focului, desișului.

Mulțumesc frumos fumului,

microbilor, deșteptării

cornului, frumuseții,

buretelui, îndoielii

[...]

Mulțumesc pentru beție,

pentru lene,

pentru aer, piele, bulevarde,

pentru absurdul de azi și de mâine.

[...]

Mulțumiri celor ce se nasc,

celor ce mor,

unghiilor, aripilor,

furnicilor, reflexiilor,

vântului și bancului de nisip

[...]

Multe mulțumiri pentru tot.

Mulțumesc mult. Oliverio Girondo,

recunoscător.

Ce altceva se mai poate scrie acum, în afară de…

Mulțumesc, Oliverio Girondo.

Bunica mea spunea: „Este o trăsătură a oamenilor de familie bună să fie recunoscători“.

Editura Losada, Buenos Aires, 1942

Râsul ca o cale spirituală

Plângi și lumea va plânge cu tine. Râzi și toți vor spune, arătându-te cu degetul: Și prostul ăsta de ce râde?

Groucho Marx

Și, deși maxima lui Groucho corespunde poate realității mai mult decât mi-ar plăcea, poate nu e total adevărată.

Râdem de multe lucruri sau cel puțin suntem cu toții potențial capabili să o facem. Râdem de situații ridicole, de cele absurde, de cele neprevăzute și de cele contradictorii, ca în această veche anecdotă pe care ți-o voi spune pentru a te introduce în atmosferă (în ce alt mod ar putea începe acest capitol?).

Doi prieteni evrei s-au întâlnit într-o zi pe stradă.

Unul dintre ei părea foarte întristat.

– Marcos! i-a spus Jacobo, bine dispus. Dar ce față ai! Ce ți s-a întâmplat?

– Ei, ca de obicei: certuri cu soția. Ba că una, ba că alta. Fiecare decizie este o luptă. Sunt epuizat!

– Aa! Te înțeleg..., a exclamat Jacobo. Deși de ani de zile nu mai am problema asta, am trecut și eu exact prin așa ceva.

– Și acum s-a terminat? Cum ai reușit? a întrebat Marcos, neîncrezător. Sunteți de acord în toate?

– În toate, a răspuns Jacobo cu mândrie, și și-a băgat mâinile în buzunare, ca să fie clar că nu avea de gând să mai adauge ceva.

Au trecut două minute ce păreau să nu se mai sfârșească…

Apoi, în fața privirii rugătoare a prietenului său, Jacobo a continuat:

– Bine, nu insista, am să-ți povestesc, a spus coborând puțin vocea. Soția mea și cu mine avem un pact.

– Un pact?

– Da, un pact. Sara, ca toate soțiile din lume, se simte foarte prost dacă nu o las să ia nici o decizie. Întotdeauna îmi spunea că e o lipsă de respect că nu poate decide cum vrea, cel puțin unele lucruri… așa că, într-o seară, i-am propus pactul, și totul s-a rezolvat.

– Exact asta spune și soția mea! Și cu pactul ăsta ai rezolvat problema?

– Complet!

– Și care este acest pact, dacă se poate ști?

– Sigur că se poate: Sara a acceptat ca eu să decid asupra lucrurilor importante, iar eu am acceptat ca ea să decidă în legătură cu lucrurile neînsemnate. Ea nu se amestecă în deciziile mele, iar eu nu mă bag în ale ei.

– Ce plan bun, Jacobo, te felicit! a spus Marcos, care era într-adevăr impresionat.

Avea să fie propria soție atât de înțeleaptă, încât să accepte fără probleme un asemenea pact? Gândindu-se cum va pune în aplicare un plan similar imediat ce avea să ajungă acasă, Marcos a îndrăznit să întrebe:

– Și, spune-mi… cum ați stabilit care sunt lucrurile mai importante și care fleacurile?

– Oo… asta a fost cel mai simplu. Ea este cea care decide ce mâncăm în fiecare zi, unde mergem în vizită la sfârșit de săptămână, unde ne petrecem vacanța, la ce colegiu merg copiii, ce facem cu banii și dacă schimbăm mașina sau nu…

– Aa… Și tu?

– Eu?… Eu sunt cel care decide dacă Dumnezeu există sau nu.

Ceea ce este interesant (și amuzant) în această poveste este „saltul“ în gândire pe care îl propune finalul poveștii. Pe de o parte, toți înțelegem că Jacobo își dă aere când afirmă că și-a impus la el acasă dreptul de a fi singurul care decide asupra lucrurilor importante, pentru a mărturisi în ultimul paragraf că, practic, se pare că nu are nici o putere de decizie.

Cu toate acestea, în spatele situației amuzante și așa cum se întâmplă în general cu glumele, ceea ce spune Jacobo este destul de clar: există oare ceva mai important pentru o familie evreiască practicantă decât să decidă dacă Dumnezeu există sau nu? Nu este această decizie, concret vorbind, infinit mai importantă decât a schimba sau nu o mașină?

Folosind ca scuză elementele acestei povești, și noi, până când am intrat în acest plan, vorbeam despre ceea ce este spiritual, dându-i conotația unui lucru important, dar l-am considerat ca și cum ar fi fost cel mai banal lucru (ceea ce este același lucru cu a spune că nu ne-am ocupat deloc). Nu e întâmplător că totul se potrivește cu mica noastră anecdotă. În cursul unei mari părți a vieții, facem din spirit subiectul unei reflecții serioase, dar în același timp îl transformăm într-un subiect de glumă, un motiv de râs sau o scuză pentru discriminare și dispreț.

Lao Zi, autorul tratatului Tao Te Ching, scria:

„Atunci când omul superior contemplă Tao, îl pune în practică.

Când omul inferior contemplă Tao, râde de el.“

Dacă aș îndrăzni să „traduc“, cu tot respectul, aceste cuvinte în limbajul pe care l-am folosit în cartea de față, știind că, pentru noi, această diferențiere în ființe superioare și ființe inferioare are alt sens, aș putea spune, mai mult sau mai puțin, astfel:

Atunci când, după ce începi să parcurgi calea finală, te întâlnești cu spiritualitatea, te cufunzi în ea. Când o vezi doar de departe, în timp ce observi calea altora, nu poți decât să o disprețuiești.

E magic să descoperi cum, uneori, atât depărtându-ne de ceea ce este esențial, cât și scufundându-ne în acesta, râsul vine la noi. Într-un caz, ca expresie a glumei cuiva care nu înțelege; în celălalt, ca și cum ar curge din cea mai veselă dintre energii, ce îl însoțește pe cel care parcurge calea spirituală.

Se spune că, în Japonia, chiar a trăit un călugăr pe care îl chema Hotei, care a ajuns să fie cunoscut sub numele de „Buddha care râde“. Legenda îi explică porecla acestuia:

De când atinsese iluminarea, Hotei nu mai pronunțase nici un cuvânt: singurul lucru pe care îl făcea era să râdă. Se spune că râsul său era atât de contagios, încât cei care îl auzeau începeau și ei să râdă cu zgomot.

Când discipolii săi îi puneau vreo întrebare, Hotei rămânea câteva secunde în tăcere, apoi, în loc de răspuns, începea să râdă în hohote.

Hotei mergea din sat în sat râzând, și lumea se înghesuia în piețe și pe străzi numai pentru a-l auzi râzând. Dintr-odată, fără să știe de ce, tot

satul se unea într-un hohot de râs sonor. Întregul sat se iluminase.

Acesta era mesajul lui Hotei: nu e nevoie să găsești mari explicații și nici să rezolvi enigme complexe pentru a cultiva spiritul: pentru a fi una cu universul, e suficient să râzi, să râzi, să râzi.

Dacă e adevărat, și eu cred că în parte este, râsul este modul privilegiat de a te îndrepta către spiritualitate și de a intra în relație cu aceasta.

Este la îndemâna tuturor, nu presupune nici un antrenament prealabil și, ca un cadou în plus, simpla sa prezență este în măsură să producă instantaneu o stare de bine fizică și psihică.

Astăzi știm că râsul este una dintre cele trei forme principale de a crește nivelul de endorfine în corp. Acești hormoni produși de organismul nostru funcționează ca adevărate substanțe vindecătoare, producând o relaxare senină și imediată, o creștere a percepției și o senzație subiectivă de bine și deschidere.

Este evident că aceste condiții sunt cele mai bune pentru a intra și avansa în planul spiritual.

De ce râzi?

Majoritatea umoriștilor, psihologilor și povestitorilor sunt de acord că, atunci când auzim sau vedem ceva, cele povestite sau cele întâmplate ne fac să prevedem un anumit deznodământ, iar acesta generează ceea ce se cheamă „tensiune de anticipare“… Dacă dintr-odată povestea ia o întorsătură bruscă, totul capătă altă semnificație sau se încheie într-un mod cu totul neașteptat, astfel încât tensiunea se eliberează și energia reținută

explodează. Una dintre expresiile cele mai plăcute, dacă nu cea mai plăcută, este râsul.

Aceasta explică de ce, în cele mai multe cazuri, ni se pare amuzant când cineva se împiedică sau cade, cu atât mai mult cu cât persoana în cauză încearcă să pară mai precaută.

Cu mai bine de patruzeci de ani în urmă (în realitate, aproape cincizeci), în timp ce colegii mei și cu mine făceam haz de orice în așteptarea orei de franceză, profesoara a intrat brusc în clasă. Fiecare a fugit la locul său, în timp ce, într-o franceză pe care nu o înțelegeam, domnișoara F. se plângea pe un ton ridicat de indisciplina noastră. Adevărul este că ne era puțin frică de ea. Tot timpul avea un aer serios și gesturi amenințătoare.

Rutina intrării sale era aproape întotdeauna aceeași: dădea buzna în clasă, cu o riglă în mână, ca și cum ar fi fost gata să o folosească pentru a ne lovi, și înainta hotărâtă către mica estradă care se afla în față, lângă tablă; apoi se așeza în spatele catedrei și striga catalogul. Pe urmă scotea la tablă pe unul dintre noi, în general, pentru a-i da o notă proastă.

Dar în acea zi de care îmi amintesc, ceva s-a întâmplat. Poate fiind grăbită pentru că întârziase, poate fiind supărată pe noi, așa cum am spus, Mademoiselle nu a văzut estrada, s-a împiedicat și a căzut cu zgomot în spatele catedrei…

Nici unul dintre noi nu s-a putut abține să nu izbucnească în hohote de râs, care s-au auzit până în cancelarie.

Poate lucrurile ar fi rămas aici dacă profesoara ar fi izbucnit și ea în râs sau dacă ar fi lăsat să treacă episodul… Dar, nu. Domnișoara F. s-a ridicat cu greu și, ițindu-și capul deasupra catedrei, ne-a spus, cu o ironie foarte nelalocul ei:

– Vreți să repet figura, scumpilor?

Răspunsul a fost și el unanim și crud:

– Da, da! Repetați figura!

Și apoi, un al doilea hohot de râs inevitabil…

Domnișoara F., până atunci temută și severă, acum grotescă și schimonosită de furie, a ieșit din clasă fără un pantof… și nu s-a mai întors niciodată.

Râsul și trezirea spirituală

Nu pot vorbi aici de propria experiență, dar dacă aș descrie iluminarea așa cum o povestesc cei care au trecut prin asta, aș spune că pare o trăire foarte asemănătoare cu o explozie de râs. Diferența (poate singura diferență) este că, în loc să fie o poveste cea care capătă dintr-odată o semnificație total diferită, viața însăși este cea care ne surprinde, propria viață. De fapt, atât râsul, cât și revelația spirituală se întâmplă fără explicație, ca o devenire de neoprit și oarecum irațională.

Așa cum îmi spune prietenul meu, marele actor german Edgar Böhlke, se întâmplă uneori când râzi mult și fără rețineri, dacă ești între prieteni și continui să râzi, să vrei imediat să te oprești din râs și să nu poți. Râsul te-a prins și s-a înstăpânit pe sufletul tău, iar acum te forțează să râzi cu el, dincolo de decizia ta.

Dacă cineva trebuie să ne explice poanta unei glume, s-ar putea să ne smulgă un surâs, dar niciodată nu va fi unul dintre acele hohote care să te facă să „te ții cu mâinile de burtă“. În același mod, adepții filosofiei taoiste obișnuiesc să repete cuvintele lui Lao Zi: „Taoismul care se poate explica în cuvinte nu este adevăratul taoism“.

Trezirea spirituală, ca și râsul, nu este rezultatul unei înțelegeri raționale, ci al unei experiențe intuitive. Dintr-odată, tot ceea ce am crezut că știm despre viață se demontează și ne vedem viața așa cum este cu adevărat… și este foarte contrariant.

Conexiunea spiritualului cu râsul este atât de strânsă, încât uneori râsul ne direcționează către calea spirituală, iar alteori se întâmplă exact contrariul, trezirea fiind cea care, în final, ne îndreaptă către râs. Astfel ne indică și povestea lui Weiyan.

Spune o veche poveste că, în satul Yaoshan, era un maestru zen pe care îl chema Weiyan și care, într-o seară, a plecat de la mănăstire, s-a retras în munți și s-a adâncit într-o profundă meditație. După ceva timp, cerul, care era acoperit de nori, s-a luminat și a lăsat să se întrevadă o imensă lună plină, care strălucea înconjurată de stele. Lui Weiyan spectacolul i-a părut atât de frumos, încât a lăsat să-i scape un râs vesel. Pe urmă a adormit.

A doua zi, toți locuitorii din satul Yaoshan erau pe stradă, vorbind despre un sunet ciudat care se auzise pe la miezul nopții.

– A fost atât de puternic, încât toată casa mea a tremurat, a spus unul.

– Eu pescuiam și s-au format valuri pe tot lacul, a spus altul.

– Era ca un hohot de râs, care venea chiar din pământ, a spus un al treilea.

Atunci sătenii s-au apropiat de mănăstire pentru a întreba ce se întâmplase.

Weiyan nu se întorsese încă, dar discipolii săi le-au răspuns curioșilor:

– A fost râsul maestrului nostru, care e în munți.

– Când maestrul nostru râde, uită că este Weiyan; când maestrul nostru râde, simte că el și tot satul Yaoshan sunt una, și atunci, cerul și pământul râd odată cu el.

Începând din ziua aceea, când maestrul se retrăgea în munți și se auzeau din nou hohotele de râs în mijlocul nopții, de se zgâlțâiau mobilele și pâlpâia focul, locuitorii din Yaoshan, în loc să se sperie, râdeau, țineau un toast sau cântau pe străzi.

Dacă un străin întreba, răspundeau mereu:

– Yaoshan se distrează pentru că l-a deșteptat râsul muntelui și încă o dată poate să revină la drumul său adevărat.

A avea o privire spirituală, așa cum am spus, constă în a vedea dincolo de lucruri, în a vedea totul într-un mod distinct. Și asta facem atunci când râdem: înțelegem lucrurile în alt mod, uităm tot ce știam, pentru a descoperi totul într-un mod nou. Atunci când putem râde de ce se întâmplă în viața noastră, reușim să vedem lucrurile într-o lumină nouă. Când putem să râdem de noi, reușim să ne punem problemele în perspectivă și să le trăim într-un mod mai puțin dureros.

Umorul și sacrul se aseamănă. În ambele cazuri, este vorba să privești lucrurile dintr-o nouă perspectivă, dintr-un loc puțin mai îndepărtat, care ne permite să vedem ceea ce înainte rămăsese ascuns. În general, când facem acest lucru, descoperim că lucrurile sunt mai simple decât credeam și, în consecință, suferim mai puțin și râdem mai mult.

Dacă atunci când sunt trist, îmi vine în mod natural să plâng, iar când sunt vesel, îmi vine să râd, cel mai bun lucru pe care îl pot face când mă simt trist este să râd, pentru că râsul îmi va aduce în mod natural veselia.

Henry James

Cred că în nici o perioadă a vieții mele nu am fost atât de conectat cu buna dispoziție și cu râsul ca în acei ani în care, puțin pentru a explora sau din curiozitate și încă puțin de nevoie, am lucrat ca clovn. De atunci, doar amintindu-mi costumul verde cu buline albe, peruca roșie și pantofii

improvizați, o plăcută senzație amuzantă și ireverențioasă, asociată acestei imagini, îmi aduce pe față, ca acum, în timp ce scriu, un zâmbet enorm.

Pericolul râsului

Mult timp, totuși, unele instituții religioase și, mai precis, unele personalități marcante din tagma acestora au avut grijă să consolideze ideea că sacrul trebuie să fie un motiv de seriozitate.

Când eram mic și îl însoțeam pe bunicul la sinagogă, toți participanții se indignau când fratele meu sau eu râdeam de o prostioară pe care o făcea sau o spunea vreunul dintre noi, pentru că nu înțelegeam sau pentru că ni se părea nostimă. Să râzi în templu era, în principiu, o blasfemie, și faptul de a lua în glumă textele sau scrierile sacre, o gravă ofensă adusă lui Dumnezeu; oricum, o abatere de neiertat de la drumul drept al ridicării către divinitate.

Un excelent exemplu critic al unei asemenea atitudini ne este prezentat de Umberto Eco, în minunatul său roman Numele trandafirului.

Am încredere că l-ai citit (dacă nu ai făcut-o deja, ți-l recomand insistent).

Chiar cu riscul de a-ți strica puțin finalul, vreau să împărtășesc cu tine motivul acestei amintiri. Umberto Eco relatează o serie de crime care au loc într-o abație, în Evul Mediu. William de Baskerville, călugărul franciscan interpretat memorabil în filmul omonim de Sean Connery (un detectiv care îl evocă prin numele său pe celebrul Sherlock Holmes), este chemat să rezolve asasinatele.

După o investigație intensă și complicată și câteva peripeții, William de Baskerville descoperă că morțile au legătură cu lectura unei cărți, ale cărei pagini fuseseră otrăvite. Această carte nu este alta decât un volum al lui Aristotel despre comedie, o carte care exaltă virtuțile râsului.

Venerabilul bibliotecar, un bătrân călugăr, a încercat să păstreze ascunsă existența acestei cărți și a uns paginile cărții cu otravă, pentru ca, în cazul în care cineva ar fi citit-o vreodată, să moară înainte de a putea să-i divulge secretul. Dar de ce ar fi nevoie să fie ascunsă această carte, să i se reducă la tăcere mesajul? Chiar asasinul îi explică lui William către finalul romanului:

– Râsul este foarte periculos pentru că poartă în esența sa capacitatea de a ne elibera de teamă… Și ce s-ar alege de morală și de lege fără teamă…?

Dar acest exemplu de ficțiune genială nu este singurul.

Gândește-te. De-a lungul istoriei, toate persoanele, instituțiile sau societățile care își propuseseră (mai mult sau mai explicit) să îi controleze pe oameni sau să tiranizeze popoarele au demonizat râsul, au încercat să suprime umorul, au interzis caricaturile și au cenzurat ironia.

De ce?

Deoarece au nevoie de teamă pentru a-și impune legea și pentru că știu că este riguros adevărat ceea ce ne spune Umberto Eco: râsul ne face să uităm de frică.

Și, deși acesta este exact motivul pentru care râsul este minunat, există totuși persoane care cred că, fără teamă, ne-am îndrepta unii împotriva celorlalți, și omenirea s-ar autodistruge (în viața de zi cu zi, îi poți recunoaște ușor pe cei care gândesc astfel, ei sunt cei care nu râd niciodată).

Eu văd lucrurile altfel.

Ar fi puțin spus că nu sunt de acord.

Mai curând, cred exact contrariul.

Dacă există o forță distructivă între oameni, care să ne facă să gândim și să ne comportăm ca dușmani, aceasta este exact frica. În mod sigur, din acest moment, când citesc sau analizez argumentele celor care, în mod voit sau

nu, vor să folosească frica (fie amenințarea cu pedeapsa divină, fie cu cenzura socială sau cu forța brută) drept metodă pentru a impune respectul între oameni, nu numai că știu că este fals, dar și (iar acum înțeleg de ce) mă amuză la fel de mult ca și clovnii de la circ, care vor să stingă căsuța ce se aprinde pe scenă cu o găleată de benzină…

Dacă frica ne face să trăim sub opresiunea autorității și a lipsei de încredere în semenii noștri, râsul reușește exact invers și, din acest motiv, este cel mai bun antidot împotriva încercărilor de a-i controla și manipula pe ceilalți.

Râsul ne destinde și ne alină. Nu este vorba despre uitarea prostească a celor care se îmbată și se cred regi, în timp ce viața li se face bucăți, nici despre cei care se anesteziază cu droguri, pentru a-și lăsa durerile deoparte.

Nu se pune problema să râdem ca să uităm de problemele noastre. Atunci când râdem, când râdem de-adevăratelea și serios, nu râdem de „altceva“, ci de exact ceea ce ne face să suferim. Râdem de noi înșine, de îndoielile noastre, de necazurile noastre și râdem, până la urmă, de condiția umană, care ni se pare atât de ridicolă atunci când o privim de la o anumită distanță.

De aceea, în mod sigur, umorul a fost și este atât de important pentru poporul evreu. În așa măsură încât i-a făcut pe unii istorici inteligenți, evrei sau nu, să spună că această capacitate a evreilor de a râde de defectele și de nenorocirile lor a împiedicat distrugerea tradiției evreiești.

În minunatul dialog al lăptarului Tevye cu divinitatea, în comedia muzicală Scripcarul pe acoperiș, sărmanul fermier, după un „pogrom“ în bietul sătuc Anatevka, îi spune lui Dumnezeu:

– E bine că noi suntem poporul ales… Dar măcar o dată… nu ai putea să-i alegi pe alții?

Ca popor, au suferit poate mai mult decât oricare altul. Au fost persecutați pe toate pământurile și în toate epocile, au fost expulzați din toate locurile pe care au ajuns să le considere țara lor. Și, din punct de vedere istoric, ce a făcut poporul evreu, de fiecare dată? (Și precizez că vorbesc despre poporul

evreu, nu despre statul israelian.) Și-a făcut bagajele, a redevenit nomad și a început să spună glume. Glume care fac haz de deportare, de obiceiurile dinainte și de după, de defectele lor, de bagajele lor și chiar de tradițiile lor.

Familiei mamei mele îi datorez, mai ales, umorul evreiesc. Umorul ascuțit, plin de înțelepciune. Un umor, cum spuneam, născut din necesitatea de a se apăra de respingerea celorlalți și din urgența de a găsi un mod de a face față suferinței.

Spaniolii spun bancuri cu argentinieni; argentinienii spun bancuri cu spanioli; englezii spun glume cu irlandezi; americanii, glume cu polonezi…, dar evreii spun bancuri… cu evrei.

Umorul evreiesc nu face haz, prin definiție, de cei pe care îi consideră străini, nici măcar de cei pe care îi consideră „o amenințare"; poporul evreu face haz în primul rând de el însuși.

Uneori, cu atitudinea de neînțeles a celor care fac haz de cele mai criticate aspecte ale lor. Cu o conduită ce pare să se sprijine pe un raționament care s-ar putea enunța astfel: Tu mă urăști, eu râd și e posibil să râd chiar de toate acele lucruri pe care tu le detești la mine.

Poate că aici e de învățat ceva foarte important: în momentele dificile, nu mă vor ajuta să supraviețuiesc nici lupta cu greutățile, nici lupta pe viață și pe moarte cu dușmanii, ci acceptarea cea mai autentică a propriei persoane și situații. Un fel de înțelegere care, dacă e profundă, nu se poate sfârși decât prin râs.

Am auzit spunându-se: „Dacă vrei să-l faci să râdă pe Dumnezeu… povestește-i cele mai ambițioase proiecte ale tale".

Râsul ca energie

Închipuie-ți că ești un monstru uriaș, cu blană lungă și albăstruie. Imaginează-ți că ai colți mari și gheare retractile.

Dacă preferi, închipuie-ți că ai o piele verde, acoperită de solzi, și un singur ochi imens în mijlocul corpului tău ridicol de rotund.

Cu aspectul care ți se potrivește cel mai bine, închipuie-ți, până la urmă, că ești unul dintre personajele filmului Disney Monștrii.

Treaba ta ar fi atunci să apari în toiul nopții în camera copiilor din altă lume și să-i sperii cât poți de tare. De ce? Conform subiectului filmului, pentru a strânge energie. Cu cât copiii vor fi mai terorizați și vor urla mai tare, cu atât mai multă energie vei înmagazina în niște tuburi mari și galbene pe care le cari cu tine, cu ajutorul cărora vei menține apoi în funcțiune tot orașul.

Poate că nu-ți place prea mult că trebuie să te duci să sperii copiii, dar știi că este indispensabil pentru a continua stilul de viață pe care monștri ca tine (nu te supăra, e doar un joc imaginar) îl duc de zeci de ani.

Închipuie-ți acum că, într-o zi, o fetiță din această altă lume se infiltrează în lumea ta. Știi că trebuie să o dai pe mâna autorităților pentru că se presupune că este foarte periculoasă, dar oarecum ai prins drag de ea. În timp ce încerci să o duci pe fetiță înapoi la ea acasă, ascunzând-o de ceilalți monștri, faci niște descoperiri foarte interesante, ca, de exemplu, că atunci când fetița râde, instalațiile electrice se reîncălzesc, apar niște scântei, și alarmele pornesc.

În cele din urmă, vei înțelege ceva ce va schimba complet lumea în care trăiești: râsul copiilor produce de zece ori mai multă energie decât strigătele lor de groază.

Totuși, nu va fi ușor să elimini o întreagă corporație care își bazează puterea pe menținerea lucrurilor în starea în care sunt, dar când vei reuși, modul de viață al tuturor monștrilor se va schimba radical. Vei avea în continuare sarcina de a strânge energie, dar acum nu va mai trebui să sperii

copiii, pentru că ai descoperit, pentru tine și pentru cei din jurul tău, că e mai rentabil să-i faci pe copii să râdă.

Aceasta este propunerea minunată a unui film de animație, un film pentru copii, un film de divertisment fantezist, o intrigă care nu are nici o legătură cu realitatea… Sau are?

Să ne imaginăm acum împreună că lumea noastră nu este atât de diferită de cea despre care tocmai am vorbit. Să ne imaginăm că toți, unii mai mult, alții mai puțin, trăim crezând că aceia care sunt diferiți de noi sunt periculoși și că trebuie să-i ținem la distanță și să-i speriem, ca să putem subzista.

Să ne imaginăm, de ce nu, că regulile descoperite în Monștrii se pot adapta la viața reală. Și că, în loc să-i speriem și să îi supunem pe cei care sunt diferiți, am putea cădea de acord să ne facem unii pe alții să râdem. Cred sincer că nu numai că nu s-ar întâmpla nimic groaznic, ci că, dimpotrivă, vom constata (ca în film) că resursele noastre se multiplică și că viața devine mai bună pentru toți.

Să ne imaginăm că râsul ar fi de zece ori mai puternic decât teama… Ce forță dorești să cauți, pe cea pe care ți-o dau fricile tale sau pe cea pe care ți-o aduce râsul tău? De unde vrei să scoți energia de care ai nevoie pentru a face toate lucrurile?

Foarte bine. Nu-ți mai imagina nimic, pentru că este chiar așa.

Exact așa.

Trăim cu convingerea că periculoși sunt ceilalți, trăim încercând să ne arătăm puternici, astfel încât ceilalți să se teamă de noi, și ajungem să trăim cu toții, atât unii, cât și ceilalți, cu adevărat speriați.

Dar acolo unde teama ne desparte, râsul ne apropie, ne înfrățește. Când râdem, înțelegem că diferențele dintre noi sunt nesemnificative în comparație cu tot ce ne unește. Și aceasta este exact ceea ce înțelepții ne spun că se întâmplă atunci când cineva atinge iluminarea, când ajunge la un

nivel de conștiință mai ridicat și crește spiritual: înțelege, dincolo de intelectul sau de inteligența sa, că face parte dintr-un tot mai mare și că viața sa are o dimensiune care se desfășoară dincolo de lumea rațiunii.

Acesta este sensul poveștilor amuzante ale lui Nastratin Hogea, din cultura sufită, și al incredibilelor istorii cu Înțelepții din Helem, din tradiția hasidică (o ironie continuă la adresa atitudinii pseudointelectuale a acelora care cred că inteligența lor îi pune pe o treaptă deasupra tuturor celorlalți).

Se spune că drept pildă e suficient un nasture, și acest nasture (pe care îl vom numi Comoara din Helem) vine din trusa de cusut a unuia dintre cei mai mari povestitori din tradiția evreiască: Bashevis Singer.

Dintre toți proștii din Helem, cei mai renumiți erau cei șapte bătrâni care, fiind cei mai bătrâni (și cei mai mari proști), guvernau în Helem. Aveau bărbi mari albe și frunți foarte late, în mod sigur pentru că gândeau prea mult.

Odată, în timpul unei nopți de Hanuka, o zăpadă mare a acoperit întregul Helem cu o mantie argintie. Apoi a răsărit luna, și stelele au început să pâlpâie pe cer. Pe străzile din Helem zăpada strălucea din loc în loc precum pietrele prețioase.

În acea noapte, cei șapte bătrâni se reuniseră, ca de obicei, să reflecteze asupra problemelor din sat. Principala grijă a guvernanților era că satul avea nevoie de bani și nu știau de unde să-i obțină. În timp ce-și încrețeau frunțile, încercând să găsească vreo idee salvatoare, Schlomo, cel mai bătrân dintre ei, dar și cel mai prost, din întâmplare a privit pe fereastră. Nu mai ninsese niciodată în Helem. Schlomo și-a ținut respirația privind peisajul surprinzător al ținutului acoperit de zăpadă…

Dintr-odată a exclamat:

– Priviți… Helem… e acoperit de argint!

Într-adevăr, la lumina lunii, zăpada părea de argint…

– Văd perle în zăpadă, a strigat Shmuel.

– Iar eu, diamante! a adăugat Iankel.

Înțelepții din Helem au început să danseze și să se îmbrățișeze. Era clar că Dumnezeu trimisese o comoară din cer.

Dar imediat au început să-și facă griji.

Yumkel, cel mai tânăr dintre ei, a spus că bunicul său îi explicase că un bunic de-al lui văzuse cum ninsese în satul său, îi povestise că tot satul era splendid, dar că zăpada se topea atunci când călcai pe ea și că, seara, toată frumusețea fusese deja distrusă de ghetele sătenilor.

Ce groaznic!

Celor din Helem le plăcea să se plimbe și în mod sigur aveau să sfârșească prin a călca în picioare comoara. Ce se putea face?

Prostul Tzvi a avut o idee:

– Să trimitem un mesager care să bată la toate ferestrele și să le comunice tuturor că trebuie să rămână în casă până când se adună argintul, perlele și diamantele de pe stradă.

Câteva clipe, bătrânii au fost mulțumiți. Și-au strâns mâinile și au fost de acord cu ideea înțeleaptă.

Dar apoi, Leikish, care stătuse tăcut, și-a împărtășit îngrijorarea:

– Dacă facem așa, mesagerul va călca în picioare comoara.

Ceilalți bătrâni au înțeles că Leikish avea dreptate și încă o dată și-au încrețit frunțile străduindu-se să rezolve problema.

– Gata, știu! a exclamat Schlomo, cel mai mare prost din Helem și cel mai bătrân din consiliu.

– Spune-ne! Spune-ne! l-au rugat ceilalți șase.

– Mesagerul nu trebuie să meargă pe jos… trebuie să fie transportat pe o masă, astfel încât picioarele lui să nu atingă prețioasa zăpadă.

Toți au fost încântați de soluția lui Schlomo, și bătrânii, bătând din palme, i-au mulțumit lui Dumnezeu pentru comoara salvată și pentru propria înțelepciune.

Bătrânii au trimis imediat pe cineva la bucătărie să-l caute pe Iuvale, mesagerul, și l-au pus pe o masă.

Cine avea să transporte masa?

A fost un noroc că în bucătărie se aflau bucătarul, curățătorul de cartofi, îngrijitorul de animale și potcovarul.

Le-au ordonat celor patru să ducă masa pe care Iuvale era deja în picioare. Fiecare susținea un picior al mesei. Deasupra se afla tânărul, cu un par din lemn cu care să bată la ferestrele sătenilor.

Și astfel au ieșit în sat.

La fiecare fereastră, Iuvale bătea și spunea:

– Din ordinul consiliului, nimeni nu trebuie să iasă din casă în noaptea asta. A căzut o comoară din cer și este interzis să se calce pe ea.

Oamenii din Helem, ca de obicei, au ascultat ordinul celor mai înțelepți și au rămas în casă toată noaptea.

Între timp, bătrânii s-au așezat și au încercat să-și imagineze cum vor putea folosi mai bine comoara după ce o vor culege.

Prostul Tzvi a propus să o vândă și să cumpere o gâscă care să facă ouă de aur. Astfel, comunitatea avea să dispună de un venit fix.

Leikish a avut altă idee. De ce să nu cumpere ochelari cu lentile care să mărească totul și să facă să pară mai mari toate lucrurile din Helem? Prin urmare, dacă Helem părea mai mare, atunci avea să fie mai mare. Nu avea să mai fie un sat, ci un oraș mare.

Au apărut și alte idei, la fel de ingenioase. Dar, în timp ce bătrânii își făceau planuri, s-a făcut zi și a apărut soarele.

Mare a fost dezamăgirea înțelepților din Helem și a întregului sat când au privit pe fereastră și au văzut că zăpada fusese călcată în picioare.

În mai puțin de o oră, bătrânii și-au dat seama ce se întâmplase; bocancii grei ai celor care duceau masa distruseseră comoara.

Bătrânii din Helem și-au mângâiat bărbile albe și au recunoscut că făcuseră o greșeală. Acum nu se mai putea face nimic, dar chiar în acel moment au început să se gândească ce puteau face dacă Dumnezeu, cu ocazia următoarei sărbători de Hanuka, le-ar fi trimis din nou comoara de argint și pietre prețioase…

Locuitorii din Helem, după dezamăgirea trăită și după ce au presupus că fuseseră bogați o singură noapte, au ieșit pe străzi ca să sărbătorească. Să existe oare un sat mai norocos? Dumnezeu le trimisese „lor“ o comoară. Poate El își dăduse seama că nu erau pregătiți pentru acest exces și hotărâse să îi facă să mai aștepte puțin.

Bătrânii au chibzuit în secret luni întregi și, în cele din urmă, au găsit soluția. Dacă Dumnezeu avea să le dea altă oportunitate (și le vor cere tuturor să se roage pentru asta), nu aveau să mai facă aceeași greșeală. De data aceasta, patru bărbați aveau să îl ducă pe umeri pe fiecare dintre bărbații desemnați pentru a purta masa pe care se va afla Iuvale; în felul acesta, nici unul dintre ei nu avea să calce pe comoară…

Între timp, puteau să lucreze și să îi mulțumească lui Dumnezeu pentru că se gândise la ei, mai ales pentru norocul de a avea printre ei un consiliu al bătrânilor, șapte înțelepți pe care puteau conta ca să găsească o soluție, indiferent cât de dificilă ar fi fost problema.

A-i învăța pe alții și a sluji

Deși, într-adevăr, așa cum am spus, recunoștința este un mod excelent de a pune în legătură tot ce este mai bun în noi cu tot ce este în afară, nu este și singurul. A ne pune în mod autentic în slujba celor care au nevoie de noi și a-i învăța sau a împărți cu ei ce avem este și acesta un mod de a înapoia lumii ceea ce, până la urmă, am primit de la aceasta. Este evident că tot ce știm, cu bune și cu rele, am învățat de la cineva, am cercetat alături de alții sau am găsit printre aceștia.

Mi s-a părut foarte interesant să aflu că, în ebraică, cuvântul folosit pentru a desemna o atitudine mai generoasă, serviabilă sau solidară este tzedakah, a cărui rădăcină etimologică nu ne duce la conceptul de „caritate“, ci la cel de „dreptate“. Atitudinea meschină a acelora care refuză să îi învețe pe alții ce știu și să ajute cu ce pot nu ar trebui numită nerecunoștință, ci i se potrivește mai bine calificativul de nedreptate.

Încă o dată, îți propun un exercițiu. Te rog să iei o foaie de hârtie și să trasezi o linie verticală la mjloc.

Vreau ca, într-o parte, să spunem stânga, să scrii o listă cu tot ce ai primit acasă din copilărie, mai ales de la părinții tăi, cu bune și cu rele, totul. Nu te grăbi, alcătuiește-o în liniște, încearcă să fie cât mai completă posibil…

Acum, în partea dreaptă, fă lista cu tot ce ți-a lipsit, cu ce ai fi vrut să primești de la ei sau de la mediul tău familial și care nu a venit niciodată, sau ce ar fi putut să fie și nu a fost. Încă o dată, nu te grăbi și completează lista până unde poți…

Dacă acum, pe moment, nu ai timp sau nu poți să faci ce ți-am propus, sari peste aceste pagini și revino la ele când ai chef și dispoziție; în general, nu

vei beneficia de această activitate dacă nu îi acorzi timpul și atenția pe care ți le recomand.

Ai reușit? Perfect, să continuăm…

Reflectează acum la următoarea întrebare:

Când cineva (tu sau oricine altcineva) merge în lume, ce crezi că va încerca să găsească? Va căuta ce are deja sau va încerca să găsească ce nu a primit niciodată, ce i-a lipsit întotdeauna?

Pare logic să te gândești că, foarte probabil, va căuta ce îi lipsește.

Încă o reflecție:

Ce am putea da sau oferi drept compensație sau recunoștință în schimbul a ce ni s-a dat?

În primul moment, cel puțin, este evident că nu vom putea da înapoi „cu aceeași monedă“ ceea ce NE LIPSEȘTE (nimeni nu poate da ce nu are). Ne rămâne numai să oferim ceea ce AVEM, care este tot ce am primit la un moment dat, ceea ce știm și ne amintim să fi primit în copilărie, mai ales de la tata și mama.

Dacă reluăm aceste concluzii, vom putea stabili, poate simplificând prea mult, că fiecare va căuta în viață să se completeze cu ceea ce-i lipsește și va oferi în schimb ceea ce a primit.

Sau, ceea ce este același lucru, fiecare merge prin lume oferind ce are sau ce poate da (adică mai mult sau mai puțin ce a primit), în timp ce cere, așteaptă sau pretinde ce îi trebuie (pentru că nu a avut niciodată, nici măcar în copilărie).

Mai târziu, în timp, înveți multe lucruri în viață… dar va fi după aceea. Înainte, la început (și poate și la final…), te bazezi numai pe ce ai primit în primii ani, când nici măcar nu aveai posibilitatea, conștiința sau dreptul de a pretinde alte lucruri. Sute de teorii psihologice complexe, printre altele

teoria „copilului rănit“ a genialului John Bradshow, explică, bazându-se mai ales pe această tendință, comportamentul uman.

O situație dureroasă a fost adusă în discuție într-unul dintre grupurile mele, în legătură cu această sarcină. O pacientă, completându-și listele, a dorit să reflecte, pe bună dreptate, modul în care simțea sau își amintea lipsurile din copilărie. Pe partea cu lucrurile primite, a scris cu majuscule un singur cuvânt: NIMIC. Pe partea cealaltă, în lista cu ceea ce îi lipsise, a scris, cu aceeași vehemență, un singur cuvânt: TOTUL.

Fără să știu ce a scris fiecare, i-am rugat pe toți să încheie exercițiul.

Era vorba de construirea a două fraze:

Prima începea cu: „Merg prin lume așteptând ca ceilalți să-mi dea…“ și continua cu transcrierea textuală a listei cu lucrurile care le-au lipsit.

Cea de-a doua începea cu: „Eu ofer în schimb…“ și continua cu lista lucrurilor pe care le-au primit.

La final, am citit cu voce tare cele două fraze, una în continuarea celeilalte.

Ale mele spuneau ceva de genul: „Merg prin lume căutând să fiu apreciat și recunoscut, cer prezență permanentă, elasticitate în ceea ce privește normele și pe cineva care să vrea să meargă cu mine la circ… ofer în schimb iubire necondiționată, privire critică, casă și masă fără pretenții, bună dispoziție și o educație solidă, bazată pe valori și susținută de principii etice“.

Eu și ceilalți am râs cu poftă de combinațiile formate; era inevitabil să recunoaștem că o parte din toate acestea se regăsea în comportamentul nostru cotidian.

Dar râsul grupului s-a transformat în liniște când am auzit plânsul colegei noastre, care, printre lacrimi și suspine, spunea: „Așa e… asta fac… asta fac…“

Combinația de fraze a pacientei mele suna astfel: „Merg prin lume căutând ca ceilalți să-mi dea totul și, în schimb, eu nu le ofer nimic“.

Fără să ne speriem de cuvinte, ar trebui să admitem că viața este și un schimb. Un tip de tranzacție (necomercială, desigur), în care dau și primesc, în care cineva sau mulți îmi dau din ce au, iar eu înapoiez, în felul meu, ce am de dat, nu neapărat aceleași lucruri pe care mi le-au dat, nici întotdeauna celor care merită cel mai mult, și, bineînțeles, condiționat de ceea ce sunt și de ceea ce simt în fiecare moment.

Într-o zi, un tată a fost întrebat pe care dintre cei patru copii ai săi îl iubea mai mult. Tatăl a răspuns că îi iubea pe toți patru la fel, dar cel care întreba a mai insistat, încercând să-i smulgă un răspuns.

În cele din urmă, tatăl, după ce s-a gândit, a spus:

Mărturisesc că acela pe care îl iubesc cel mai mult este cel despre care cred că are cea mai mare nevoie de mine:

•atunci când un fiu este bolnav, acesta este cel pe care îl iubesc cel mai mult;

•atunci când un fiu are probleme, acesta este cel pe care îl iubesc cel mai mult;

•atunci când un fiu este într-o situație economică grea, acesta este cel pe care îl iubesc cel mai mult;

•atunci când un fiu suferă o dezamăgire din dragoste, acesta este cel pe care îl iubesc cel mai mult;

•atunci când un fiu are îndoieli dacă cineva îl iubește, acesta este cel pe care îl iubesc cel mai mult;

•atunci când un fiu este debusolat, acesta este cel pe care îl iubesc cel mai mult.

Individualitate și slujire

Se spune pe aici, pe acolo și peste tot că, în societatea actuală, individualismul sălbatic și nemilos este norma comportamentului obișnuit. Se argumentează că, din cauza acestei „exaltări a progresismului“, prieteniile și căsătoriile „pentru toată viața“ sunt situate în categoria unui comportament ancestral sau demodat. Se susține că astfel oamenii au relații din ce în ce mai superficiale, le lipsesc proiectele de viitor și trăiesc automat, fără nici un fel de angajament, nici măcar trecător, până într-acolo încât legitimează sau aplaudă relațiile sexuale de o singură noapte și rapide între persoane complet necunoscute care, după aceea, nu se vor mai vedea niciodată.

Pot înțelege unele dintre aceste comportamente inadecvate, precum și distorsionarea valorilor, dar nu sunt de acord cu cei care susțin că individualismul este cauza. În principiu, pentru că individualismul și societatea nu sunt în mod necesar polii opuși ai unui singur concept. Altfel spus: poți fi individualist și solidar și, de asemenea, poți renunța la tot, inclusiv la sine, din motive care nu au nici o legătură cu dorința de a-ți ajuta aproapele.

E posibil ca problema să nu fie cultura individualității, ci lipsa de conștiință socială. Așa cum am spus și am scris de atâtea ori (mai ales în Calea întâlnirii), nu este adevărat că iubirea excesivă de sine nu îți mai permite să-i iubești pe ceilalți.

Cred sincer că problema este, în orice caz, structura inevitabil competitivă a societății de consum în care trăim. Intuiția sau falsa informație conform căreia nimic nu poate să ajungă pentru toți. Dorința de a păstra pentru sine cea mai mare parte a tortului. Voința de a face provizii pentru când nu va mai fi nimic.

Această atitudine este mai curând meschină decât individualistă, e mai curând emblematică pentru o sărăcie interioară decât expresia unei avariții extreme, este mai curând degradată decât egoistă.

Nimănui nu-i scapă faptul că omul este chemat să trăiască împreună cu alții, de a căror privire, așa cum am mai spus, are nevoie și de a căror prezență nu poate și nici nu vrea să se lipsească și, cu toate acestea… continuă să-și educe copiii (copiii noștri) astfel încât să știe că e nevoie să facă diferența între al tău și al meu, al nostru și al altora, între ai mei și cei din afară. Îi antrenăm și îi educăm pentru a munci din greu și a putea obține ce le place, deși mulți știu deja că acest lucru nu-i va conecta la plăcerea autentică a vieții. Și spun, pentru cei care încă nu știu, că diferența dintre ceea ce-mi place și plăcere se află în această silabă RE de la final, RE de la „a Relaționa cu altul" pentru a putea împărtăși ceea ce am. Plăcerea nu este niciodată suficientă fără acest RE final.

Pe calea spirituală pierdem dorința de a-i întrece, înfrânge sau depăși pe alții și învățăm să ne bucurăm de magia care acționează în noi, atunci când dispar aceste stimulente false, cultivate de educația pro-competitivă.

Se povestește că era o parohie în care se obișnuia ca duminicile, după slujbă, toți credincioșii să se așeze pentru o gustare cu fructe și sucuri. Și astfel petreceau împreună o bună perioadă, stând de vorbă despre Dumnezeu și despre lucruri de fiecare zi.

Într-o zi, au sosit la parohie doi bărbați foarte puternici care au asistat la slujbă. După euharistie, aceștia s-au reunit cu ceilalți în jurul mesei. După ce au plecat toți credincioșii, s-au apropiat de paroh pentru a discuta despre ce văzuseră.

I-au spus că tot ce văzuseră li se păruse foarte frumos, mai ales agapa de după slujbă.

– Păcat, a spus unul dintre ei după ce a terminat cu laudele, că între oamenii tăi, ca peste tot, se află și niște oi negre…

– De ce spui asta? a întrebat parohul.

– Am observat când toți ieșeau ca să meargă la întâlnirea de după slujbă, a explicat celălalt. Am văzut cu bucurie că unii dintre cei din parohia ta sunt, într-adevăr, persoane foarte solidare. Fără să le ceară nimeni, ies din biserică aducând două scaune, evident unul pentru ei și altul pentru a-l oferi altcuiva. Dar i-am văzut și pe ceilalți: cei „comozi“; aceștia, fără simțul răspunderii și profitori, care ies fără să ducă vreun scaun și se așază pe unul pe care îl găsesc liber, fără să facă nici un efort.

– Dar nu aceștia sunt cei mai răi, a intervenit colegul său, pentru că mă gândesc că unii dintre ei nu sunt comozi, ci ignoranți; pe mine cel mai mult mă îngrijorează egoiștii, cei meschini, cei care știu că e nevoie de scaune, dar aduc numai unul pentru ei.

– Îți spunem acest lucru, a conchis celălalt, pentru că știm cât ești de mândru și cât îi lauzi pe oamenii tăi minunați. Trebuie să știi că există oameni de tot felul… așa cum este și firesc.

Parohul, care ascultase atent explicația, a răspuns:

– Adevărul este că singurul motiv pentru care le aduc laude este că îmi cunosc foarte bine oamenii, deși sunt conștient că îi pot vedea numai prin ochii mei, și se poate ca aceștia să nu fie cei de sub sprâncenele mele. Este adevărat că există oameni solidari, care aduc un scaun pentru ei și altul pentru încă cineva, dar pe aceia care ies fără nici un scaun și pe cei pe care tu îi numești „comozi“, „lipsiți de simțul răspunderii“ sau „profitori“ îi cunosc foarte bine. Sunt aceia care au atât de multă încredere în frații lor din comunitate, încât știu că nu au nevoie să aducă încă un scaun pentru că se va găsi întotdeauna unul pentru ei.

Parohul a făcut o pauză, i-a privit pe cei doi bărbați și s-a adresat celui de-al doilea.

– Pe ceilalți, cei pe care tu îi numești „egoiști“, îi cunosc și pe ei. În ochii mei, ei sunt cei mai buni; sunt cei care au învățat să împletească vocația de a sluji cu cea mai mare încredere posibilă. Ei aduc un singur scaun pentru a-l oferi cuiva care poate avea nevoie de el; nu își aduc și lor unul pentru că știu, de asemenea, prea bine, că se va găsi cineva care să îl aducă pe al

lui. E clar că ochii cu care îi văd eu nu sunt aceiași cu care priviți voi. Mă întreb de ce-o fi așa…

La aceasta se referă ideea slujirii, înțelegerii, dispoziției, compasiunii și sensibilității pentru a putea răspunde nevoilor aproapelui.

Să le arătăm o cale celor care ne urmează

Acesta este un angajament inevitabil, dar departe de a fi simplu.

Chiar și cu copiii noștri, cum să-i educăm fără să-i umplem de frici și fără să le ascundem adevărul?

Aceasta este întrebarea la care trebuie să răspundem noi, părinții, și cât mai curând posibil.

Acum câțiva ani, când mi-am prezentat romanul Candidatul și vorbind despre lege și lacunele acesteia, cineva mi-a spus că romanul preferat în sondaje, în sudul Statelor Unite, era… Să ucizi o pasăre cântătoare de scriitoarea americană Harper Lee.

Eu, care nu auzisem niciodată de acest roman, m-am apucat să-l caut și să-l citesc cu multă plăcere.

…Să ucizi o pasăre cântătoare a fost publicat în 1960 și i-a adus autoarei nu numai premiul Pulitzer și aprecierea criticilor din țara sa, ci și contractul pentru realizarea unui film de succes și premiat.

Cu acțiunea plasată într-o localitate din Alabama, în timpul Marii Crize Economice din anii 1930, romanul se centrează în jurul vieții lui Atticus Finch, un avocat căruia un judecător îi cere să apere un bărbat de culoare acuzat că a violat o femeie albă.

Finch acceptă cazul, dar acest lucru îi atrage respingerea unei mari părți dintre vecinii săi, care îl acuză că ar fi „apărător al negrilor".

Respins de toți, avocatul le interzice copiilor săi să asiste la procesul crud; dorește să îi apere de durerea și suferința de a-și vedea tatăl în această situație și de a cunoaște inutil cruzimea oamenilor din localitate.

Romanul este o mare pledoarie antirasistă și fie și numai din acest motiv merită citit, dar în momentul în care am citit cartea, cel mai mult m-a impresionat nu intriga juridică, nici denunțarea sistemului juridic din Statele Unite, ci modul în care avocatul vorbește cu cei doi copii ai săi despre situația din sat și despre dilema sa în ceea ce privește modul de a-i educa.

La final, Finch îi spune celui mai bun prieten al său:

„Mi-ar plăcea, ca tuturor taților, bănuiesc, ca acești copii ai mei să trăiască într-o lume în care să nu existe lucruri rele… Dar nu pot nega că lucrurile rele există, și atunci este răspunderea noastră să-i pregătim pentru ca, atunci când vor fi adulți, să știe cum să le înfrunte. A nega existența acestora ar fi nefast pentru viitorul lor, pentru că realitatea vieții nu le arată întotdeauna fața sa cea mai binevoitoare și miloasă."

Evident, tentația de a nega în fața copiilor noștri existența unor realități înspăimântătoare e mare; de a ascunde de ochii și urechile lor asasinatele, războaiele, terorismul, sărăcia, violența gratuită… Și deși, prostește, am dori acest lucru, știm că este imposibil; oricât am nega-o (așa cum ne avertizează Finch), realitatea își impune întotdeauna adevărul.

Poate din acest motiv, nimeni care este în toate mințile nu ar putea susține cu seriozitate, de exemplu, că cel mai bun mod de a-i ține pe copiii noștri departe de droguri este „să nu vorbim niciodată despre ele". Această atitudine nu ar face altceva decât să-i predea ca pe niște victime naive primului nemernic care le apare în cale și le oferă „o călătorie magică".

Și mă opresc la acest exemplu pentru că tema drogurilor este poate cea mai urgentă și dramatică dintre toate. În acest caz, ca și în altele, nu merită să

amânăm conversația până când va veni cel mai bun moment pentru a discuta, deoarece s-ar putea să nu vină niciodată. Momentul oportun este atunci când apare necesitatea, când apare problema, când pur și simplu se ivește subiectul. Cu drogurile nu funcționează teoria conform căreia timpul este un mare învățător, deoarece, și dacă ar fi astfel, acest învățător își tot omoară discipolii pe drum.

Părinții care își protejează copiii de toate problemele, de toate frustrările, de orice veste tulburătoare construiesc pentru aceștia, în cel mai bun dintre cazuri, o copilărie foarte fericită și o viață adultă foarte nefericită. Oricât ne-am strădui să parăm loviturile în locul lor, va sosi un moment în care nu vom mai fi aici pentru a-i proteja.

Ar fi minunat să acceptăm plini de curaj că lumea în care vor trăi va fi destul de diferită și că instrumentele pe care am putea să le oferim pentru a se apăra nu vor fi niciodată suficiente. Numai în acest mod vom putea să-i învățăm să-și pregătească singuri instrumentele necesare.

Familia ca pregătire pentru salt

Am spus întotdeauna că educația înseamnă să construim o trambulină care să le permită copiilor noștri să calce pe ea cu pași fermi și lipsiți de teamă, pentru a face saltul în piscina vieții lor adulte.

Această trambulină se sprijină pe patru piloni, iar de soliditatea acestora depinde ca sportivii care o parcurg să nu se rănească înainte de a sări.

Cei patru piloni ai trambulinei sunt:

1.Iubirea, înțelegând prin aceasta iubirea dintre părinți, iubirea lor pentru copii și iubirea fraților între ei;

2.O bună doză de apreciere și stimă de sine, de recunoaștere, care să implice aprecierea reciprocă a părinților, a copiilor față de părinți (și invers) și a copiilor între ei. În definitiv, o educație bazată pe respectul reciproc. („Ne bucură că ești fiul sau fiica noastră și ne place această familie așa cum este, cu defecte și calități.“)

3.Existența regulilor, care nu trebuie să fie rigide, ci clare. („Putem face excepții în fiecare zi, dar regulile trebuie respectate.“)

4.O legătură sinceră și de încredere, care să includă prezența efectivă și consecventă a părinților. („Nu ești obligat să-mi povestești, dar atunci când vrei să o faci, sunt dispus să te ascult.“)

Fără să mă întorc mult în timp, ci doar gândindu-mă cum a fost educația părinților noștri și cum este educația copiilor noștri, putem vedea că am trecut de la o extremă la alta în mai puțin de câteva decenii.

Astăzi știm că educația este fermitate și afecțiune.

Înveți să gătești gătind, înveți să fii părinte fiind părinte. Nu este o veste bună pentru copiii mai mari, dar este adevărat.

Psihiatria demonstrează cu statistici clare o incidență mai mare a semnelor și simptomelor nevrotice la copiii unici (cu asta nu vreau să spun că toți copiii unici au probleme, ci că, statistic, ei sunt cei care au cele mai multe probleme). Informația pare indiscutabilă atunci când, revizuind aceleași statistici în familiile cu mai mulți copii, frații mai mari (cei care la un moment dat au fost copii unici și „la cheremul“ unor părinți fără experiență) par a fi cei mai complicați.

Dintr-un punct de vedere psihologic, copiii noștri, inclusiv cei adoptivi, sunt o parte din noi, o prelungire a ființei noastre, și asta explică de la sine iubirea necondiționată a tatălui sau a mamei pentru copiii săi. (Nu e nevoie să precizăm că noi, în schimb, nu suntem o prelungire a acestora.)

Obiectivul unui părinte este să reușească să vadă cum îl depășesc copiii. Dacă va reuși, sarcina sa va fi îndeplinită. Iată de ce dorința tuturor părinților este să le predea ștafeta copiilor lor, deși asta nu îi scutește de atitudinea eronată (poate ar fi trebuit să am curajul de a scrie „atitudinea perversă“, cum aveam inițial de gând) de a-i trimite pe copii să trăiască viața pe care părinții nu și-au permis-o, nu au știut sau nu au putut să o trăiască.

Pentru a ne complica sarcina, există unele lucruri care, pur și simplu, nu se pot explica și nici nu se pot arăta pe de-a-ntregul, lucruri pe care fiecare trebuie să le descopere, să le proceseze și să le depășească singur. În aceste cazuri, noi, părinții, putem numai să dăm unele idei, să avertizăm despre existența unor pericole, să avem grijă de mediul de comunicare familială și să povestim propria experiență. (Să spunem, în trecere, că drumul spiritual aparține acestui grup de învățăminte.)

Indubitabil este că, în sens strict, noi, părinții, suntem răspunzători de tot ceea ce facem și nu facem cu copiii noștri, deși nu răspundem în totalitate de rezultate. Eu nu sunt un bun exemplu, dar permite-mi să îți împărtășesc o experiență, chiar dacă doar ca mărturie.

În Argentina, permisul de conducere se poate solicita imediat după împlinirea vârstei de 18 ani. Când fiul meu avea 17 ani, „știa“ să conducă destul de bine. Învățase puțin cu mine, încă un pic cu prietenii și ceva mai mult cu mama lui. Era clar pentru toți că, atunci când avea să obțină permisul, aveam să-i împrumut mașina mea și, la un moment dat, urma să-i cumpăr una proprie. Într-o seară, cu șase luni înainte de a împlini 18 ani, a început să insiste să îi lăsăm mașina.

Iar eu îi răspundeam:

– Dacă îți place să conduci, nu mă deranjează să o faci, cu condiția să mergi pe străduțele din spatele parcului, unde nu e trafic și cu mine în dreapta. Dar nu poți pleca singur cu mașina; pentru asta ai nevoie de permis de conducere și încă nu îl poți obține.

Fiul meu îmi răspundea:

– Toți prietenii mei fac asta.

Eu știam că așa stăteau lucrurile și îi răspundeam:

– Dar prietenii tăi nu sunt copiii mei, prietenii tăi pot face tot ce părinții le permit sau vor, dar tu nu poți pentru că nu îți dau voie și pentru că e nevoie de permis de conducere ca să conduci o mașină, iar tu nu ai. Și fii atent că spun O mașină, și nu mașina MEA. Nu poți conduce NICI O mașină până când nu obții carnetul.

Fiul meu insista:

– Mă lipsești de o posibilitate și, în plus, mă faci să pic de prost în fața prietenilor.

Iar eu îi răspundeam:

– Poate că ai dreptate. Înțeleg, dar nu voi ceda în chestiunea asta.

Atunci el mă întreba:

– Și ce argumente ai?

Iar eu îi răspundeam de fiecare dată mai mult sau mai puțin același lucru:

– Eu sunt tatăl tău și cred că așa e cel mai bine pentru tine. Și că în acest caz și în aproape toate subiectele referitoare la permisiuni, tu și cu mine nu suntem egali – dacă ne punem de acord, facem ce spui tu, și dacă nu ne punem de acord, facem ce spun eu.

În fața acestei explicații, fiul meu mi-a aruncat în față:

– Ești un tiran!

La care eu am adăugat:

– Tot ce se poate. Se spune că există alte vieți, așa că îți doresc tot ce e mai bun pentru următoarea ta viață, mai ales în ceea ce privește viitorul tău tată. Până atunci, în viața asta, eu sunt tatăl tău și, în această privință, eu decid ce poți face și ce nu. Și nu poți conduce fără permis.

Fiul meu s-a supărat foarte tare pe mine pentru această întâmplare.

Poate mă înșelam. Poate un tată mai echilibrat ar fi găsit o explicație pe care el să o poată înțelege, dar am făcut tot ce se putea mai bine. Eu răspundeam și asta era ce am crezut că trebuie să fac. Era responsabilitatea mea și nu am vrut să negociez pe această temă.

Au trecut mulți ani. El este deja tată, și poate azi privește altfel acea întâmplare. Poate (nu cred) amândoi ar trebui să așteptăm puțin mai mult, poate până în momentul în care nepotul meu îi va cere mașina.

Părinții (cel puțin cei care păstrează un minimum de sănătate mentală) doresc întotdeauna și încearcă tot ce este mai bun pentru copiii lor, ceea ce, așa cum este evident, nu înseamnă întotdeauna „să faci ce vor ei“. Fie că ne place, fie că nu, educația nu e demagogie, și nici democrație nu este.

Și deși este evident că noi, părinții, nu suntem infailibili, se poate demonstra și că nu e necesar să fim. Cheia este să fii mereu atent și interesat, asumându-ți rolul care îi revine fiecăruia; aceasta ar trebui să fie suficient pentru a nimeri ținta de multe ori și a greși de puține ori, mai ales în domeniile fundamentale. În celelalte, ne putem permite ceva mai multe erori; până la urmă, am văzut de prea multe ori la cabinet cum unele greșeli ale părinților sfârșesc prin a fi mai mult decât pozitive, ajutându-i pe copiii noștri în dificila artă de a înfrunta greutățile vieții.

Noi, părinții, nu trebuie să uităm că educația este o însămânțare și că fructele se culeg în timp. În majoritatea cazurilor, copiii noștri vor trebui să treacă prin multe încercări înainte de a putea culege fructele ieșite din

sămânța pe care am plantat-o și pe care am fertilizat-o când erau copii. Majoritatea acestor fructe vor ajunge în mâinile lor la un moment dat; altele, iremediabil, atunci când noi nu vom mai fi.

Vreau să mă îndepărtez de subiectul părinților și copiilor pentru a istorisi următoarea poveste care ne vorbește la rândul ei despre faptul de a învăța să îi slujim pe ceilalți. O poveste care, după cum mi s-a spus, s-a întâmplat cu adevărat.

Un mecanic este angajat în America Latină, la o întreprindere de automobile germană, care îl trimite să se formeze la sediul central al companiei. În jurul fabricii, există o parcare mare, cu locuri suficiente, astfel încât toți angajații să poată veni la serviciu cu mașina proprie.

În primele două săptămâni, întrucât străinul nu avea mașină, șeful departamentului de motoare trecea să îl ia de acasă și îl aducea la fabrică. La sfârșitul zilei, îl ducea înapoi acasă.

Poate dintr-un exces de zel în ceea ce privește munca, șeful ajungea mereu la fabrică cu ceva timp înainte să sune sirena de începere a programului.

În fiecare dimineață, găseau parcarea aproape goală, dar șeful își lăsa mereu mașina în spate, destul de departe de intrarea personalului.

Într-o zi, muncitorul i-a spus șefului:

– Dacă ajungem devreme, aproape înaintea tuturor, și parcarea este goală, nu înțeleg de ce lași mașina… atât de departe de ușa de intrare în atelierul de producție.

Șeful i-a răspuns:

– Asta m-a învățat primul meu șef, la puțin timp după ce m-am angajat la fabrică. Noi, cei care ajungem devreme, avem timp berechet ca să mergem puțin pe jos, dar cei care ajung mai târziu se grăbesc: au mai multă nevoie

decât noi să găsească loc de parcare aproape de intrare, pentru că numai astfel vor ajunge la timp la muncă…

Un fapt real

Filosofia antică taoistă este una dintre cele mai importante căi de eliberare pe care umanitatea le-a conceput în toată istoria sa. Tao Te Ching, lucrarea clasică a literaturii taoiste, le oferă celor care o citesc acces la o mare înțelepciune, atât mobilizatoare, cât și inovatoare.

Mai presus de orice, taoismul pune un accent puternic pe echilibrul dintre modul în care conștientizăm realitatea și ființa noastră naturală.

Așa cum arată cei care știu cel mai bine, cuvântul tao conține în sine două sensuri. Pe de o parte, semnifică, mai mult sau mai puțin, „calea“; pe de alta, s-ar putea traduce și ca natură sau esență a lucrurilor.

Dacă unim ambele accepțiuni, vom înțelege tao (calea spirituală) ca fiind un instrument pentru a ajunge la esența lucrurilor, a noastră proprie și a relației cu ceilalți. În ultimă instanță, un mod mai bun și mai poetic de a spune ceea ce am repetat mai devreme în această carte încă de la prima pagină.

Cu ani în urmă, la Centrul Andaluz de Psihoterapie din Granada, Julia și cu mine tratam împreună un pacient care venise special din Almería să ne vadă. Și, în ciuda întregii noastre implicări și a interesului pentru a-l trata, acesta nu evolua. El făcea mereu un pas înainte și doi pași înapoi.

După mult timp, pacientul s-a simțit dominat de ceea ce a numit apoi „senzația de dezamăgire“ și ne-a spus că își lua o vacanță de la terapie.

Șase luni mai târziu, s-a întors. Era total schimbat. În timpul vacanței, ne-a spus, pusese în practică o grămadă de lucruri pe care noi încercaserăm să-l

învățăm să le aplice în cursul terapiei și pe care el niciodată nu ajunsese să le înțeleagă. Era ca și cum timpul și distanța i-ar fi permis „să interiorizeze“ toate aceste cunoștințe pe care le dobândise, dar pe care la momentul respectiv nu reușise să le asimileze.

Pacientul nostru înțelegea perfect ce se întâmplase și, împărtășindu-și experiența cu colegii de grup, am putut cu toții să profităm de pe urma acestei situații și a întoarcerii sale. Pacienți și terapeuți revalorizează deopotrivă importanța timpului în procesul creșterii și răspunderea fiecărei persoane de a arăta altora, cel puțin încă unei persoane, lucrurile importante și semnificative pe care le învață.

Prin generozitatea lui Karl Gross, prietenul meu librar din Kempfel, Germania, a ajuns la mine povestea autobiografică a medicului David Servan-Schreiber, publicată în cartea sa Anticancer, pe care o las la sfârșit, deoarece îmi închipui că, după ce aș istorisi-o, nu mi-ar mai rămâne nimic de spus.

David Servan-Schreiber a început să-și scrie cartea când a aflat de propriul diagnostic. De atunci, a început să se dedice aproape exclusiv îngrijirii pacienților în fază terminală, până la sfârșitul zilelor acestora. În cartea sa prezintă multe cazuri impresionante, dar îl redau aici pe cel care m-a marcat în cea mai mare măsură.

Este vorba despre povestea unui bărbat de vreo patruzeci de ani, pe care îl consultă practic „paralizat“ de diagnosticul gravei sale afecțiuni pulmonare: cancer pulmonar cu multiple metastaze.

Pacientul ajunge în acel amestec de depresie și furie atât de frecvent în cazul acestor pacienți, supărat pe Dumnezeu, pe viață și pe sine.

Doctorul Servan povestește că încearcă să-l convingă că ar trebui să-și ocupe timpul care i-a rămas cu ceva care să-l liniștească sau să îl consoleze. Dar pacientul disprețuiește sfatul acestuia, spune că nu există nimic pe lume care să îl poată consola. Că nu a existat niciodată. Oricum, decide să continue să-l viziteze pe psiholog o dată pe săptămână.

Într-o dimineață, când pacientul ajunge la cabinet, doctorul Servan se scuză și îi spune că nu vor avea o ședință în acea zi, pentru că trebuie să meargă la biserica din sat: un perete al clădirii fusese afectat în cursul furtunii din acea noapte și stătea să se dărâme; mai mulți credincioși se puseseră de acord să îl repare și îl chemaseră să vină să îi ajute.

Pacientul se plânge de ghinionul său și, drept răspuns, psihologul, fără să se gândească prea mult, îl întreabă dacă nu vrea să-l însoțească, pentru că evident nu are nimic de făcut în acea zi.

Și astfel, în cursul următoarelor patru ore, împreună cu alți șase bărbați, cei doi proptesc peretele cu stâlpi groși din lemn și se angajează să se întoarcă ziua următoare, ca să dărâme partea mai afectată a zidului și să consolideze ce a mai rămas.

Ținându-și promisiunea, grupul ridică un perete nou. Cineva propune să îl tencuiască și să-l văruiască. Toți sunt de acord, dar mai mult de jumătate dintre zidarii improvizați nu își pot neglija slujbele. Deși avea să fie mai multă muncă pentru cei rămași, aceștia se decid să termine treaba.

După o săptămână, numai psihologul și pacientul său au putut susține ritmul, dar peretele este în sfârșit terminat. Parohul le mulțumește și se plânge că, în puțin timp, alți pereți vor fi în aceeași situație.

Cei doi bărbați se privesc și, fără să fie nevoie să vorbească, impresionați de situație, se angajează să se confrunte cu noua provocare.

Aproape șase luni mai târziu, timp în care uneori pacientul a lucrat singur, biserica e gata ca să primească o mână de var. Curând avea să fie „ca nouă“.

Dar pacientul nu poate asista la slujba oficiată ca mulțumire pentru cei care au lucrat la repararea bisericii. Avusese un episod de insuficiență respiratorie și se afla internat la terapie intensivă, la spitalul regional.

Doctorul Servan merge să-l viziteze.

Când ajunge, oncologul sanatoriului îi spune că starea pacientului este foarte gravă și că îi rămân doar câteva ore de viață.

Psihologul decide să rămână cu el și să-i fie alături în ultimele clipe.

În zori, pacientul agonizează.

Ultimele sale cuvinte sunt pentru psihologul său, căruia îi spune:

– Vă mulțumesc mult, doctore Servan… Nu știu dacă vă dați seama, dar mi-ați salvat viața…

Doctorul Servan are dreptate în ceea ce spune și sugerează.

La fel și pacientul său.

Numai o viață care are sens poate fi considerată ca atare, și până să ajungă la acea biserică în ruine, pacientul său își risipea zilele, distras de lucrurile mai puțin importante, „trecând prin viață“ – ceea ce nu este același lucru cu a o trăi – fără să o aprecieze deloc.

Faptul că a muncit, punându-și mâinile, timpul și inima în serviciul de a face ceva pentru ceilalți nu a reușit să-i salveze corpul, nici să-i amâne moartea, dar conștiința de a putea fi util altora i-a salvat pur și simplu viața, pentru că a dat un sens transcendent esenței sale, ființei sale și spiritului său.

Pe scurt, i-a permis acestui bărbat:

Să ajungă pe culme și să continue să urce.

EPILOG

Îndoiește-te de ce îți spun.

Îndoiește-te cu privirea cercetătorului, nu cu privirea necredinciosului. Dar îndoiește-te de ceea ce îți spun.

Îndoiește-te cu mentalitatea unui căutător, nu cu cea a unui sceptic. Dar îndoiește-te de ce îți spun.

Îndoiește-te cu inima deschisă și cu dorința de a învăța, nu cu infatuarea celui care crede că le știe pe toate. Dar îndoiește-te de ce îți spun.

Îndoiește-te de mine, dar nu de tine.

Îmi amintesc de o poveste zen.

Un discipol s-a dus să-l vadă pe maestrul său și i-a spus:

– Maestre, vreau să mă înveți cele mai importante lucruri.

Maestrul i-a răspuns:

– Pentru a cunoaște cele mai importante lucruri, trebuie să cunoști mai întâi lucrurile de zi cu zi. Acelea pe care le întâlnești în fiecare zi. Tu traversezi acest râu de patru sau mai multe ori în fiecare zi, ca să intri sau ca să ieși din sat. Dacă te-ai întreba ce este un râu, ai ști ce să îți răspunzi?

Elevul nu înțelegea prea bine încotro bătea întrebarea, dar oricum i-a spus maestrului său toate lucrurile pe care le știa despre râuri.

Când și-a terminat explicația, maestrul i-a lansat altă întrebare:

– Numai asta?

Elevul, după ce a reflectat câteva secunde, i-a spus alte douăzeci de lucruri despre râuri.

– Numai asta? a repetat maestrul.

Și tot întrebând, și întrebând… maestrul a reușit să-l facă pe elev să spună încă multe alte lucruri.

În cele din urmă, maestrul a spus:

– Uite, acolo sus, în munte, se naște acest râu… și se termină aici, jos, în mare. Acum, du-te și parcurge-l. După ce ai reușit să-ți pui singur întrebarea, nu vei avea nevoie să pui răspunsul în cuvinte, vei ști ce este un râu.

Presupun că din acest motiv te invit să te îndoiești, având în vedere că eu nici măcar nu am parcurs în totalitate acest râu care este calea spirituală.

Am citit mult, am explorat destul, am experimentat toate lucrurile pe care le propun. Cu ceea ce am învățat am făcut cel mai bun lucru pe care îl puteam face: să îți povestesc cel puțin lucrurile pe care le știu despre această cale, pentru a te invita astfel să o parcurgi. Dar este evident că nu va fi suficient.

Dacă vrei să-ți găsești propriile răspunsuri, va trebui să o parcurgi chiar tu.

Mă întreb cum să termin ceea ce de la bun început vrea să fie doar un punct de plecare. Mi se pare că trebuie, încă o dată, să recurg la Talmud, scris în șaizeci de volume, în care se află toată înțelepciunea poporului evreu și cele mai elaborate cuvinte ale ghizilor săi celor mai recunoscuți.

Fiecare dintre paginile Talmudului este indicată cu ajutorul unei litere care o identifică, pentru că, în ebraică, numerele se înlocuiesc cu litere (Alef este 1, Bet este 2 și așa mai departe…). Ei bine, prima pagină din Talmud are,

conform tradiției, litera Bet (cea a numărului 2). Prima pagină este, prin urmare… cea de-a doua.

Nu este o eroare, este un simbol.

În ultimul capitol al ultimului volum, unul dintre rabini îi scrie cititorului:

„Să nu te lauzi că ai citit până aici, nici că ai înțeles totul, pentru că în continuare nu ai înțeles pagina unu din primul volum.“

Cunoașterea a ceea ce este spiritual, la fel ca și viața, este în constantă schimbare. Poate că, la fel ca în parabola talmudică, atunci când vom ajunge la final, ne vom da seama că încă mai trebuie să înțelegem începutul.

Pentru a continua să înaintăm pe calea spirituală, trebuie să fim capabili să acceptăm cu modestie acest paradox.

BIBLIOGRAFIE

Alper, M., Dios está en el cerebro, Norma, Buenos Aires, 2007

Carter R., El Nuevo mapa del cerebro, RBA/Integral, Spania, 1998

Frankl, V., El hombre en busca de sentido, Herder, 1991

Fromm, E., El miedo a la libertad, Paidós, Barcelona, 1980

Garriga Bacardí, J., Vivir en el alma, Rigden Institut Gestalt, 2008

Golas, T., Manual de iluminación para holgazanes, Cuatro Vientos, 1996

Govinda, A.B., Foundations of Tibetan Mysticism, Samuel Weiser, York Beach, 1969

—, A living Buddhism for the West, Shambhala, Boston, 1990

—, Buddhist Reflections, Samuel Weiser, York Beach, 1991

Jung, C.G., Psicología y religión, Paidós, 1981

—, Sincronicidad, Sirio, 1990

—, Recuerdos, sueños y pensamientos, Paidós, 1999

—, Realidad del alma, Losada, 2003

Kornfield, J., Camino con corazón, La Liebre de Marzo, 2006

Krishnamurti, J., La libertad primera y última, Kier Editorial, 1978

—, A los pies del maestro, Kier Editorial, 2000

Maslow, A.H., El hombre autorrealizado, Kairós, Barcelona, 1979

—, La personalidad creadora, Kairós, Barcelona, 1983

—, Motivation and Personality, HarperCollins, New York, 1987

Maurer, R., El camino del Kaizen, Vergara, Barcelona, 2004

Nandou, J., Buda y el budismo, Daimon, Madrid, 1976

Newberg, A., How God Changes Your Brain, Ballantine Books, New York, 2009

Nietzsche, F.W., Schopenhauer como educador y otros textos, Círculo de Lectores, Barcelona, 1995

Osho, Los tres tesoros del Tao, Sirio, 2000

—, El bote vacío, Gulaab, 2004

—, Ni agua ni luna, Kairós, 2004

—, El ABC de la Iluminación, DeBolsillo, 2007

—, Meditación, Quarzo, 2007

Paluch, Ari, El combustible espiritual, Planeta Argentina, 2008

Powell, A., Budismo vivo, Oniro, Barcelona, 1999

Ramachandran, V., A Brief Tour of Human Consciousness, Pi Press, Nueva York, 2004

Ratey, J.J., A User's Guide to the Brain, Phanteon Books, New York, 2001

Shah, I., Los sufís, Kairós, 1994

Solergibert, F., Lo que no se ve, Urano, 2000

Thich Nhat Hanh, Hacia la paz interior, Plaza & Janés, 1998

Thoreau, H.D., Walden o la vida en los bosques, Emecé, Buenos Aires, 1945

Walsch, N.D., Conversaciones con Dios, Grijalbo, 2003

Watts, A., El camino del Zen, Pantheon Books, 1987

—, Tao: El camino del curso del agua, Pantheon Books, 1998